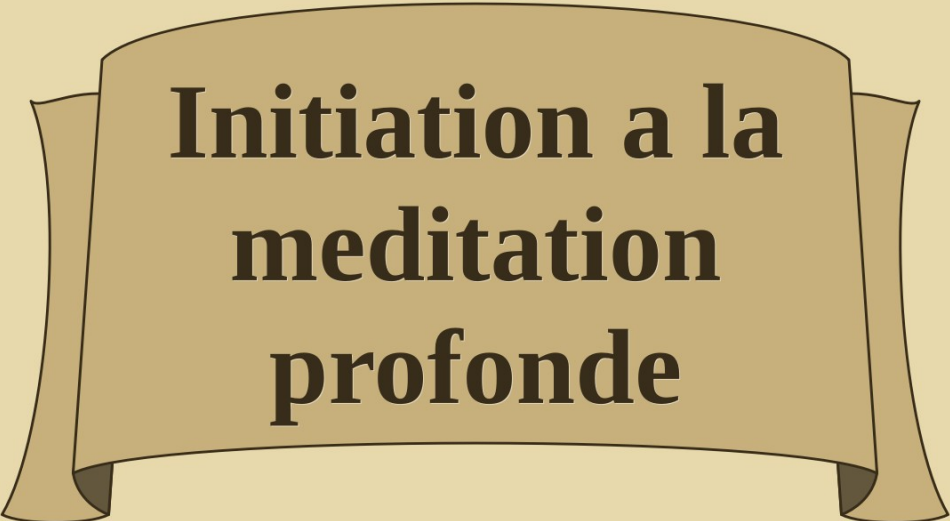




Initiation a la meditation profonde

**Venerable Henepola
Gunaratana**

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



Vénérable Henepola Gunaratana

Initiation
à la méditation
profonde
en pleine conscience



POCHE MARABOUT

Vénérable Henepola Gunaratana

Initiation à la méditation profonde

en pleine conscience

Traduit de l'anglais par Gilbert Gauché

MARABOUT

Sommaire

Table of Contents

Sommaire

À propos de l'auteur

Avant-propos

1. La voie de la concentration

Dans quelle mesure devez-vous avoir la foi?

Pourquoi la concentration profonde est-elle importante?

Suivre l'exemple du Bouddha

La carte des jhanas

2. La concentration et les jhanas

Comment y parvenir?

Que sont les jhanas?

La concentration juste et la concentration fausse

La concentration et la pleine conscience

La compréhension claire

Quels sont les bienfaits ?

Quels sont les pièges potentiels?

3. Se préparer à la méditation des jhanas

La moralité

Le contentement

Réfréner ses sens

L'isolement

La perception pure

Pratiquer le Noble Sentier Octuple

1. Compréhension juste

2. Résolution juste

3. Parole juste

4. Action juste

5. Moyens d'existence justes

6. Effort juste

7. Attention juste

8. Concentration juste

L'Attention, ou pleine conscience

Les cinq facultés spirituelles

4. Souhaiter du bien à soi-même et aux autres

L'amitié-bienveillance en pensée et en action

Cultiver l'amitié-bienveillance

Pourquoi l'amitié-bienveillance est importante pour le jhana

Méditations de l'amitié-bienveillance

Instructions générales

Méditation n° 1

Méditation n° 2

Méditation n° 3

Méditation n° 4

Méditation n° 5

Méditation n° 6

5. Méditer sur la respiration

La conscience vipassana de la respiration

Les quatre éléments

6. Pourquoi ne parvenons-nous pas à la concentration profonde immédiatement ?

Comment les obstacles sont-ils renforcés?

La concentration et la pleine conscience bloquent les obstacles

Techniques pour surmonter les obstacles

Le désir sensoriel

La malveillance, ou l'aversion

L'agitation et les soucis

La paresse et la somnolence

Le doute

Compter les respirations pour bloquer les obstacles

Éliminer les obstacles

Les cinq entraves inférieures

Les cinq entraves supérieures

Détruire l'ignorance par le jhana

Se parler à soi-même

7. Le but de la pratique

L'impermanence

Pourquoi est-il aussi important de voir l'impermanence ?

Voir l'impermanence avec la conscience vipassana

Voir l'impermanence en jhana

La souffrance

L'absence de soi

L'expérience du sans-soi

8. Les états jhaniques

Les jhanas matériels

Le premier jhana

Le deuxième jhana

Le troisième jhana

Le quatrième jhana

Les jhanas immatériels

Le cinquième jhana : la « base de l'espace infini »

Le sixième jhana : la « base de la conscience infinie »

Le septième jhana : la « base du rien »

Le huitième jhana : la « base de ni perception ni non-perception »

Les jhanas supramondains

9. La concentration d'accès

Choisir un objet de méditation

Le point d'entrée

Le renforcement de la concentration

La concentration d'accès et la respiration

S'approcher du premier jhana

10. Le premier jhana

Une joie de nature différente

Les cinq facteurs jhaniques

Les réflexions justes

Le premier vitakka : le renoncement

Le deuxième vitakka : l'amitié-bienveillance

Le troisième vitakka : l'absence de cruauté

L'importance de vitakka et vicara

La nature de la « pensée »

Les sept facteurs d'éveil

1. L'Attention

2. L'investigation
3. L'énergie
4. La joie
5. La tranquillité
6. La concentration
7. L'équanimité

11. Les deuxième et troisième jhanas

Parvenir au deuxième jhana

Parvenir au troisième jhana

La maîtrise des jhanas

Les étapes de la maîtrise

Être en jhana

12. Le quatrième jhana

La fusion des deux

Sortir du jhana pour pratiquer vipassana

L'équanimité fondée sur la diversité

L'équanimité fondée sur l'unité

La lumière et la vision

L'absence de trace, la non-adhérence et la vacuité

Utiliser le quatrième jhana

13. Les jhanas immatériels

Les quatre arupas

Le premier arupa : la base de l'espace sans limite

Le deuxième arupa : la base de la conscience sans limite

Le troisième arupa : la base de la vacuité

Le quatrième arupa : la base de ni perception ni non-perception

14. Les jhanas supramondains

Le noble sentier supramondain

Anéantir le doute

Les stades du noble sentier supramondain

L'entrée dans le courant

L'unique retour

Le non-retour

L'arahant

À propos de l'auteur

Le Vénérable Henepola Gunaratana a reçu, à l'âge de douze ans, l'ordination de moine bouddhiste à Maladeniya, au Sri Lanka. En 1947, à l'âge de vingt ans, il reçut l'ordination supérieure à Kandy. Il poursuivit son éducation au Vidyasekhara Junior College de Gumpaha, au Vidyalandhara College de Kelaniya et au Buddhist Missionary College de Colombo. Il vécut et voyagea ensuite en Inde pendant cinq ans, se consacrant à des activités à caractère social et missionnaire pour la Mahabodhi Society, au service des Marijuana (les « intouchables ») à Sanchi, à Delhi et à Bombay. Puis il passa dix ans en Malaisie au titre de conseiller religieux auprès de la Sasana Abhivurdhiwardhana Society, de la Buddhist Missionary Society et de la Buddhist Youth Federation of Malaysia. Il enseigna à la Kishon Dial School, à la Temple Road Girls' School et dirigea le Buddhist Institute de Kuala Lumpur.

À l'invitation de la Sasana Sevaka Society, il vint aux États-Unis, en 1968, pour devenir secrétaire général de la Buddhist Vihara Society de Washington. En 1980, il en fut nommé président. Pendant des années, entre 1968 et 1988, il donna des cours sur le bouddhisme, dirigea des retraites de méditation aux États-Unis, au Canada, en Europe, en Australie, en Nouvelle-Zélande, en Afrique et en Asie. De plus, entre 1973 et 1988, il servit en tant que chapelain bouddhiste à l'American University de Washington.

Il poursuivit également des études et obtint un doctorat de philosophie de l'American University, de la Georgetown University et de l'University of Maryland. Ses livres et ses articles ont été publiés en Malaisie, en Inde, au Sri Lanka et aux États-Unis. Son premier ouvrage, *Mindfulness in Plain English* (*Méditer au quotidien* en traduction française), a été publié en une vingtaine de langues dans le monde entier. Une traduction abrégée en thaïlandais a été

choisie pour figurer au programme des collèges en Thaïlande. En 2001, un deuxième ouvrage, *Eight Mindful Steps to Happiness (Les Huit Marches vers le bonheur* en traduction française), est venu compléter le manuel de méditation précédent en présentant d'une manière aisément assimilable les différents aspects du Noble Sentier Octuple vers l'éveil.

Depuis 1992, le Vénérable Gunaratana est président de la Bhavana Society, un monastère de forêt et un centre de retraites, situé près de la vallée de Shenandoah, dans l'État de Virginie-Occidentale, à cent soixante kilomètres environ au sud de Washington, un monastère dont il a été l'un des cofondateurs avec Matthew Flickstein. Il y réside et y conduit des retraites pour les personnes désirant apprendre à méditer et à approfondir leur connaissance des enseignements du Bouddha. Il confère également des ordinations monastiques et forme des moines et des nonnes. Il voyage aussi fréquemment à travers le monde pour donner des conférences et diriger des retraites.

En 2000, son alma mater, le Vidyalankara College, a rendu hommage au Vénérable Henepola Gunaratana pour services exemplaires rendus tout au long de sa vie.

Avant-propos

Dans les années 1970, de nombreux enseignants ont introduit en Occident la méditation de la vision intérieure¹, ou *vipassana*. Elle a rencontré un grand succès. Une partie de vipassana est l'Attention², ou pleine conscience, qui, de nos jours, est devenue prépondérante. Dans les années 1980, de nombreux étudiants cherchaient une explication facilement compréhensible de cette pratique, mais le caractère érudit de la plupart des traités disponibles les rendait peu accessibles aux laïcs. J'ai alors écrit *Méditer au quotidien*, un guide de la technique de l'Attention et des principes sur lesquels elle repose. Ce guide, comme le présent ouvrage, était écrit dans un langage direct, destiné à tous.

Alors que les termes « pleine conscience » et vipassana sont devenus de plus en plus courants et que la pratique elle-même a connu un immense intérêt, la méditation des états de concentration profonds (*samatha*) n'en a pas suscité autant. En réalité, elle était considérée comme une sorte d'exploit olympique, réservé à des êtres exceptionnels vivant dans des grottes ou des monastères, et très largement au-delà des capacités des « gens ordinaires », accaparés par leurs multiples activités quotidiennes.

Au cours de la première décennie du xxie siècle, il semble que l'intérêt se soit orienté vers la voie de la concentration : c'est une bonne chose, car il s'agit d'une voie parallèle, en même temps que complémentaire de celle de l'Attention. Elles s'interpénètrent et se soutiennent mutuellement. Pendant les deux derniers millénaires, elles ont été codifiées et perfectionnées en tant que chemins parallèles, et cela pour une très bonne raison : toutes les deux fonctionnent, et c'est ensemble qu'elles fonctionnent le mieux. En réalité, elles ne forment qu'une seule voie, car le Bouddha n'a pas enseigné samatha et vipassana comme des systèmes séparés. Il nous a proposé la voie de la

méditation avec un jeu d'outils afin de nous libérer de la souffrance.

Ce livre est conçu comme un manuel parfaitement accessible à l'usage des méditants, qui décrit peu à peu, autant que cela est possible, le chemin de la concentration. Par ailleurs, il vous est vivement conseillé d'avoir lu au préalable *Méditer au quotidien* ou un manuel semblable, d'avoir commencé à développer la pratique de l'Attention et d'être maintenant prêt à faire un pas de plus - au-delà de la pleine conscience.

Un mot concernant la conception de ce manuel: du début à la fin - et en particulier lorsqu'il s'agit d'expliquer en détail les jhanas (les états méditatifs profonds) -, j'ai inclus un certain nombre de citations issues des suttas du canon pali, le meilleur recueil disponible de ce que le Bouddha a lui-même enseigné. Étant donné que ce livre n'est pas un ouvrage universitaire, les références ont été omises. Néanmoins, j'aimerais exprimer ma gratitude envers les excellents et nombreux traducteurs dont j'ai utilisé les travaux: Bhikkhu Bodhi, Nyanaponika Maha Thera, Bhikkhu Nanamoli, John D. Ireland et Gil Fronsdal. En outre, quelques traductions sont miennes et plusieurs proviennent du *Visudhimagga* de Buddhaghosa, traduit par Bhikkhu Nanamoli.

Un dernier mot : toute étude nécessite une compréhension claire des termes employés. À la fin du livre se trouve un glossaire important et détaillé. Veuillez en faire usage au cours de votre lecture. Vous pouvez même avoir une bonne idée du contenu de cet ouvrage en lisant simplement le glossaire.

Je suis très reconnaissant à John Peddicord pour le temps et la patience qu'il a consacrés avec générosité à cet ouvrage. De même que *Méditer au quotidien*, ce livre n'aurait pas vu le jour sans son travail acharné et assidu durant son élaboration.

Je remercie également Josh Bartok de Wisdom Publications pour ses précieux conseils en vue d'achever l'ouvrage. D'autres encore y ont consacré leur temps et leurs efforts, parmi lesquels Barry Boyce, Brenda Rosen, Fran Oropenza, Bhante Rahula, Bhante Buddharakita et Bikkhuni Sobhana. Je leur

en suis reconnaissant.

1. La voie de la concentration

Dans quelle mesure devez-vous avoir la foi?

Bien que le bouddhisme soit fort différent de la plupart des religions et qu'il ressemble davantage, par certains aspects, à un type de philosophie pragmatique, les pratiques et les enseignements que nous allons examiner proviennent d'un contexte religieux, celui du bouddhisme Theravada. Tout ce que vous avez à faire est de mettre les obstacles en sommeil. Toute religion repose sur une sorte de foi qui, au fond, n'est rien de plus que la bonne volonté pour accepter provisoirement quelque chose sans l'avoir encore prouvé ni vérifié par soi-même. Cela s'applique également au contenu du présent ouvrage. Mais vous n'avez pas besoin d'être bouddhiste, au sens religieux du terme, pour parvenir à l'absorption méditative. Tout le monde peut le faire.

Alors, dans quelle mesure devez-vous avoir la foi? Devez-vous vous convertir au bouddhisme? Avez-vous besoin d'abandonner la tradition dans laquelle vous avez été élevé ou les idéaux envers lesquels vous avez un profond engagement? Vous faut-il rejeter tout ce que votre intellect ou votre compréhension du monde tient pour vrai?

Absolument pas. Vous pouvez conserver votre système de référence et n'accepter que ce vous êtes prêt à accepter, une chose à la fois, et seulement ce qui vous aide réellement. Cependant, il vous faut une *certaine* confiance.

Vous avez besoin du même type de confiance que celle qui est nécessaire pour lire un bon roman ou pour effectuer une expérience scientifique, c'est-à-dire d'une « suspension volontaire du doute ». À titre expérimental, je vous invite à suspendre tout rejet automatique que vous pourriez avoir, et cela assez longtemps pour discerner si cette voie fonctionne pour vous, pour discerner si vous-même pouvez vérifier ce que des générations d'êtres humains comme

vous ont vérifié depuis des millénaires.

Cette suspension temporaire du doute est tout ce dont vous avez besoin - mais même cela n'est pas facile. Nos préconceptions conditionnées sont profondes et souvent inconscientes. Nous nous surprenons fréquemment en train de rejeter quelque chose sans avoir réellement examiné notre jugement, sans même savoir que nous avons formé un jugement. Et, véritablement, c'est une des beautés de la voie de la concentration que nous allons explorer ensemble. Elle nous entraîne à considérer notre propre esprit, à savoir quand nous nous contentons de juger et de simplement réagir. Ensuite, nous pouvons décider dans quelle mesure nous allons accepter cette réaction spontanée. Vous pouvez entièrement contrôler ce processus.

Bien entendu, il existe un écueil. Vous avez besoin de suspendre vos doutes assez profondément et assez longtemps pour accorder à la méditation de la concentration tout votre effort, pour lui donner une chance honnête, réelle, car les résultats ne sont pas instantanés. Ne vous imaginez pas que vous pourrez vous contenter d'un effort mitigé, tiède, et que, deux semaines plus tard, les portes du ciel s'ouvriront, laissant le soleil doré de l'inspiration illuminer votre esprit. Il est probable que vous seriez déçu.

Nous sommes aux prises avec les forces les plus souterraines de l'esprit, et la gloire céleste est rarement immédiate.

Pourquoi la concentration profonde est-elle importante?

«Il n'y a pas de concentration sans sagesse, pas de sagesse sans concentration. Celui qui a concentration et sagesse est proche de la paix et de la libération. »

La sagesse qui est évoquée dans ce passage est de deux sortes. Tout d'abord, il y a la sagesse ordinaire, celle qui peut être exprimée par des mots, celle que nous connaissons avec notre esprit habituel. Ensuite, il y a la sagesse qui connaît les choses au niveau le plus profond, au-delà des mots et des

concepts. Ce livre vous présente la première forme afin que vous puissiez chercher et trouver par vous- même la sagesse supérieure.

Pour chercher cette compréhension profonde, nous devons questionner la nature fondamentale de l'esprit lui- même. Dans le passage des écritures palies ci-dessous, le Bouddha s'adresse à ses tout premiers disciples et leur explique la nature de l'esprit, ce qui le rend malade et ce que nous devons faire pour y remédier.

« Cet esprit, ô moines, est lumineux, mais il est corrompu par des souillures adventices. L'homme ordinaire, non instruit, ne le comprend pas tel qu'il est réellement. Par suite, pour lui, le développement mental n'existe pas.

« Cet esprit, ô moines, est lumineux, mais il est libéré des souillures adventices. Le noble disciple instruit le comprend tel qu'il est réellement. Par suite, pour lui, le développement mental existe. »

Dans ce passage, « cet esprit » est mentionné deux fois : une première fois à propos de « l'homme ordinaire, non instruit » et une fois encore à propos du « noble disciple instruit ». Néanmoins, que nous soyons des gens ordinaires ou des méditants avancés, nous avons tous le même type d'esprit. L'esprit profond est stable et lumineux, mais sa lumière n'est pas la lumière au sens où nous l'entendons habituellement. Par sa nature même, l'esprit n'est pas sombre, trouble ou agité. Dans sa nature essentielle, il est clair; il est brillant, plein d'une intelligence rayonnante, ouverte, non conceptuelle et d'une tranquillité profonde.

Mais nous avons tous quelque chose qui l'empêche de rayonner correctement. Parmi nous, un petit nombre réussit à éliminer ce qui est dénommé plus haut des « souillures adventices », des obscurcissements non inhérents à la nature véritable de l'esprit, et parvient au « développement mental ». Dans la citation précédente, le « développement mental » fait référence à la concentration profonde décrite dans le présent ouvrage. Le Bouddha dit que l'esprit est lumineux, mais que les gens non instruits ne le savent pas. En bref, ils ne le savent pas, parce qu'ils ne pratiquent pas la

concentration, et ils ne pratiquent pas la concentration, parce qu'ils ne savent pas qu'il existe un esprit pur et lumineux dont on peut faire l'expérience.

Pour atteindre la concentration, nous devons retirer certains éléments qui entrent dans la catégorie de ce qui est appelé des « souillures ». Une « souillure » est une corruption, une falsification ou un polluant. Quelque chose qui salit l'esprit. Mais cette chose ressemble aussi à une sorte de toxine mentale qui rend l'esprit malade et engendre beaucoup de souffrance. Heureusement, ces souillures sont « adventices », c'est-à-dire non innées, ajoutées depuis l'extérieur ; elles ne font pas partie de la structure primordiale de l'esprit profond.

Ainsi, ces « souillures adventices » sont des aspects de l'esprit dont nous devons nous défaire. Pour parvenir aux bienfaits du développement mental, nous devons apprendre à les reconnaître et savoir comment nous en débarrasser. Ce nettoyage s'effectue en développant l'Attention. Il nous mène à percevoir le caractère « lumineux » de l'esprit.

Cela paraît intéressant, n'est-ce pas ?

Effectivement.

Est-il souhaitable de le faire ?

Naturellement.

Cela n'est pas facile. Il y a beaucoup d'embûches sur le chemin et beaucoup de choses à savoir. Mais vous avez en main le livre qu'il vous faut pour réussir.

Suivre l'exemple du Bouddha

Après son illumination, le Bouddha partit à Bénarès et donna son premier enseignement à un groupe de disciples appelés les « cinq ascètes ». Ces hommes le connaissaient bien. En effet, ils s'étaient adonnés avec lui, pendant six longues années, à des pratiques d'automortification, jusqu'à ce que le Bouddha prenne conscience des faiblesses de la voie ascétique et se dirige

vers la Voie du Milieu. Tandis qu'il s'approchait d'eux, ils ne lui manifestèrent aucun respect particulier. Ils s'adressèrent à lui en l'appelant simplement « ami », tout comme ils le faisaient lorsqu'il était un des leurs. Ils ne pensèrent pas qu'il était différent. Ils ne savaient pas qu'il était parvenu à l'illumination.

Le Bouddha les informa de ce qu'il avait réalisé par lui-même et leur dit qu'il leur serait dorénavant possible d'apprendre auprès de lui. Il leur dit clairement qu'il était, en réalité, parvenu à l'illumination. Ils ne le crurent pas. Devant leur scepticisme, le Bouddha leur posa une question :

« *“Bhikkhus, vous ai-je jamais dit dans le passé que j'avais atteint l'illumination?” “Non.” “Bhikkhus, tant que ma connaissance et ma vision de ces Quatre Nobles Vérités, telles qu'elles sont réellement, dans leurs trois phases et leurs douze aspects, n'étaient pas parfaitement purifiées, je n'ai pas déclaré m'être éveillé à l'illumination parfaite et insurpassée.”* »

Le Bouddha était sans détour. Il savait ce qu'il était et ce qui lui était arrivé. Les « Quatre Nobles Vérités » sont la pierre angulaire de l'ensemble de son enseignement. Chacune est comprise et pratiquée en trois phases qui, ensemble, constituent ce qu'on appelle les « douze aspects ». Les trois phases sont: théorie, pratique et réalisation. Vous devez d'abord comprendre quelque chose sur le plan *théorique*. Ensuite, vous mettez la théorie en *pratique*, de sorte que vous l'expérimentez pendant qu'elle se manifeste. Enfin, vous *réalisez*, c'est-à-dire que vous « rendez réel » le résultat. Tel est le processus par lequel on vérifie une théorie comme étant une réalité. Dans cette façon de faire, le terme « réalisation » signifie à la fois « compréhension » et « accomplissement final ».

Le Bouddha utilisa cette méthode en trois phases lorsqu'il découvrit les Quatre Nobles Vérités:

- *La Première Noble Vérité est: la souffrance existe.* Avant de la percevoir en profondeur, le Bouddha savait que la souffrance était réelle - telle est la théorie. Expérimenter sa nature fut la pratique du Bouddha. À partir de

sa propre pratique méditative, il en vint à savoir que la souffrance est la vie réelle et qu'il faut le comprendre. Le Bouddha en fit l'expérience à tous les niveaux concevables et il apprit comment la surmonter. Finalement, sa réalisation atteignit la perfection. Il sut qu'il pouvait mettre fin à sa souffrance - et il le fit.

- *La Deuxième Noble Vérité est: la souffrance a une cause spécifique.* Le Bouddha comprit les causes de la souffrance telles qu'elles sont exactement, en tant que théorie. Si sa pratique précédente l'avait conduit à cette compréhension intellectuelle, il ne l'avait pas encore réalisée pleinement, expérimentalement. Quand il le fit, il comprit que la cause de la souffrance peut être *éliminée* en *éradiquant* ses origines, en arrachant ses racines. Ce fut sa pratique. Il fit réellement ce qu'il avait dit devoir être fait. Il s'attaqua au problème à son niveau fondamental en supprimant les causes sous-jacentes. Quand il les détruisit entièrement, il se libéra. Ce fut sa réalisation.

- *La Troisième Noble Vérité est: la souffrance cesse véritablement.* En théorie, le Bouddha savait qu'il y a, quelque part, une fin à la souffrance. En mettant cette théorie en *pratique*, il comprit que la fin de la souffrance doit

être atteinte. Sa réalisation fut la cessation de la souffrance.

- *La Quatrième Noble Vérité est: il existe un chemin qui mène à la fin de la souffrance.* Tout d'abord, le Bouddha parvint à comprendre en théorie que le chemin existe. Il formula les moyens qu'il lui fallait utiliser pour parvenir à la libération. Il mit la théorie en pratique dans sa propre vie. À la suite de quoi, il fut capable de clarifier le chemin de la libération - ce qui constitua sa réalisation.

La compréhension de ce processus est simple: vous avez besoin de comprendre réellement chaque aspect de ce que vous faites, vous avez besoin de *mettre véritablement chaque étape en pratique* et en voir réellement, personnellement, les *résultats complets* dans votre propre esprit. Rien de moins ne suffira pour parvenir au but - au but définitif de la libération de la souffrance. Mais ce type de libération requiert un engagement total, beaucoup de travail, beaucoup de patience, et la volonté de mener le processus jusqu'au bout, jusqu'à sa parfaite réalisation.

Le Bouddha nous a donné le Dhamma - l'ensemble de ses enseignements - afin que nous puissions pratiquer. Il parvint lui-même à la connaissance à partir de sa propre pratique. Il ne se contenta pas d'une simple idée, se hâtant de la faire connaître au monde quand il ne s'agissait encore que d'une simple théorie. Il attendit de disposer du tout : de la théorie, de la pratique et de la pleine réalisation. Il nous a donné un plan magnifique, exactement à la manière d'un architecte qui conçoit les plans d'une construction. Et, à l'instar des entrepreneurs qui doivent suivre avec diligence

les plans précis de l'architecte afin de mener la construction à bien, nous devons suivre le plan du Bouddha pour que la libération arrive.

Le Bouddha nous a donné un plan détaillé, réellement bon. Vous devez le suivre précisément. D'autres gens proposent d'autres plans - depuis l'époque du Bouddha jusqu'au XXI^e siècle -, mais il est possible qu'ils ne fonctionnent pas : ils n'ont pas été testés génération après génération, pendant plus de deux mille ans,

Le plan du Bouddha comporte même une garantie: si vous suivez à la lettre les instructions données dans ses discours, vous pouvez parvenir au plein *éveil* en un délai aussi bref que sept jours. Si vous ne parvenez pas à vous débarrasser de toutes vos souillures, vous atteindrez au moins le troisième stade de l'illumination en sept jours. C'est comme une extension de garantie. Bien sûr, il existe quelques clauses et conditions supplémentaires dans le contrat, quelques façons de faire, malheureusement, qui annulent la garantie. Pour que cette dernière soit valable, vous devez :

- Avoir confiance et placer cette confiance dans le Bouddha, qui est libéré de la maladie et des afflictions.
- Avoir une santé suffisamment bonne et être capable de supporter la tension occasionnée par les efforts.
- Être honnête et sincère ; vous montrer à votre enseignant et à vos compagnons sur la voie, tel que vous êtes réellement.
- Être énergique dans votre abandon des états d'esprit et des comportements malsains et dans votre adoption des états sains.
- Être déterminé, sans hésitation, mener

votre effort avec fermeté et cultiver résolument, avec persévérance, les états d'esprit sains.

- Être sage ; posséder la sagesse noble et pénétrante qui observe l'apparition et la disparition de tous les phénomènes et conduit à la destruction complète de la souffrance.

Ce livre vous apportera la théorie, point par point, pour savoir comment faire tout cela. La pratique et la réalisation dépendent de vous. Le Bouddha parvint à la parfaite réalisation des Quatre Nobles Vérités et atteignit l'illumination en associant, dans un équilibre parfait, la concentration et la vision intérieure.

Vous pouvez en faire autant.

La carte des jhanas

Cheminer sur la voie de la concentration demande de la pratique. Nous commençons ici même, dans le monde tel que nous le connaissons, par nos sens physiques et par notre pensée conceptuelle. Si vous vous représentez la voie de la concentration sous la forme d'une carte routière, vous pourriez dire que nous démarrons tous presque dans la même région géographique, mais chacun en un lieu légèrement différent. Cela vient de ce que nos personnalités ne sont pas les mêmes et que nous avons accumulé en des proportions différentes des « souillures » que nos efforts doivent enlever. Nous débutons en effectuant des actions de nettoyage légèrement différentes, en mettant l'accent sur ce qui nous empêche le plus d'avancer. Puis, à mesure que nous avançons, nos routes convergent. Ce que nous faisons devient de plus en plus semblable jusqu'à ce que nous voyagions presque sur la même route.

Le commencement du chemin repose sur l'identification et sur la désactivation d'une catégorie de phénomènes appelés « *obstacles* ». Ce sont des aspects grossiers de notre fonctionnement mental négatif, et nous pouvons

les repérer facilement. Pour cela, nous passons successivement par des états méditatifs particuliers, dénommés *jhanas*. Je les présenterai plus en détail dans le prochain chapitre; à présent, il suffit de retenir que, dans les *jhanas* les plus élevés, nous neutralisons une catégorie de phénomènes appelés « entraves ». Ce sont des éléments plus subtils, qui se trouvent dans l'esprit et qui engendrent les obstacles.

Une fois que nous avons temporairement levé les barrages, la concentration se renforce. Nous la dirigeons alors sur certains objets très bénéfiques et recherchons les caractéristiques de ces objets qui mènent à la libération.

Il ne s'agit pas d'une manœuvre en deux ou trois mouvements successifs, comme cela peut apparaître. En réalité, nous en faisons un grand nombre en même temps. Le succès dans chaque domaine permet de nouveaux progrès dans les autres.

Au bout du chemin, la force sans cesse grandissante de la concentration nous place soudain dans un nouveau paysage. Le monde des sens et de la pensée recule, et nous faisons l'expérience de quatre niveaux successifs de joie, de bonheur et d'expériences dont la nature est de plus en plus subtile. Ce sont les « états *jhaniques* matériels ». Ils se trouvent encore sur la carte de notre monde ordinaire, mais tout juste.

Après cela viennent quatre autres niveaux qui n'ont presque rien de commun avec le monde que nous connaissons ordinairement, quand notre esprit n'a pas encore eu l'expérience de semblables états méditatifs. Ce sont les « *jhanas* immatériels ». Ils sont très éloignés de la carte de la réalité que nous suivons actuellement.

Ensuite viennent des états appelés « *jhanas* supramondains ». Dans une large mesure, ils sont fort éloignés du continent des choses familières.

Telle est la route que nous allons parcourir ensemble dans les prochains chapitres.

1. La concentration et les jhanas

La concentration est un rassemblement, en un rayon intense, de toutes les forces positives de l'esprit. Maîtriser la concentration signifie apprendre à diriger ce rayon et à le maintenir là où nous le voulons. Cette forme de concentration est forte et énergique, et pourtant douce, et elle ne vacille pas. Développer la concentration demande tout d'abord d'éliminer certains facteurs mentaux qui l'empêchent de croître. Ensuite, nous apprenons à diriger son faisceau sur les choses justes qui, dans l'esprit, sont véritablement bénéfiques. Quand nous étudions attentivement les facteurs négatifs, ils cessent de nous lier et nous nous en libérons. Associée à l'Attention, la concentration permet à l'esprit de se regarder lui-même, d'examiner ses propres mécanismes, de trouver puis de dissoudre les éléments qui entravent son cours naturel.

Comment y parvenir?

Nous progressons lentement vers la concentration, avant tout en affaiblissant certains facteurs perturbateurs, puis en les mettant « en suspens ». En réalité, les éléments qu'il faut affaiblir ne sont que de petites choses: la peur, l'anxiété, la colère, l'avidité, la honte, par exemple. Ce sont de simples habitudes mentales, mais elles sont si profondément gravées en nous que nous croyons qu'elles sont naturelles, qu'elles font partie de notre esprit et, d'une certaine façon, qu'elles constituent des réactions au monde *justes*, correctes et appropriées. Qui plus est, nous pensons qu'elles *sont* nous; nous croyons qu'elles sont, d'une manière ou d'une autre, inscrites dans notre nature fondamentale et nous nous *identifions* à elles.

Ces choses-là sont à la base de notre façon de vivre, la seule manière que

nous connaissons de percevoir le monde. Et nous pensons que nous en avons absolument *besoin* pour survivre, que celui qui ne voudrait pas agir ainsi serait stupide, que celui qui ne serait pas mû par ses émotions serait, au mieux un robot sans âme, au pire déjà mort.

Pourtant, tous ces obstacles et empêchements ne sont que des habitudes. Nous pouvons apprendre à les connaître et à utiliser certaines techniques qui les mettent en sommeil *pendant* un temps. Ensuite, tandis que ces obstacles sommeillent, nous pouvons faire l'expérience directe de la nature joyeuse, lumineuse et rayonnante de l'esprit fondamental sous-jacent.

Lorsque nous avons eu l'expérience de l'esprit tel qu'il est réellement, sous toutes les souillures mentales, nous pouvons commencer à faire apparaître par petites touches, dans notre vie quotidienne, ce calme lumineux. Ces moments privilégiés nous aident à éroder les habitudes que nous voulons éliminer et à atteindre une concentration plus profonde, qui permettra à une plus grande félicité de s'infiltrer dans nos vies. Celle-ci, à son tour, entraîne une compréhension plus profonde des habitudes négatives, ce qui les affaiblit plus encore.

Et ainsi de suite. C'est une spirale ascendante vers la paix, la joie et la sagesse.

Mais nous devons commencer *ici*, exactement où nous sommes maintenant.

Que sont les jhanas?

Cet ouvrage est un guide menant aux jhanas. Les jhanas sont des états de la fonction mentale qu'il est possible d'atteindre par la concentration profonde. Ils se situent au-delà du mécanisme de l'esprit ordinaire, conceptuel - celui avec lequel vous êtes en train de lire ce livre à cette minute même. Pour la plupart d'entre nous, ce fonctionnement conceptuel est tout ce que nous avons jamais connu et le seul que nous concevons. En ce moment, il est peu probable que nous puissions même imaginer ce que serait être au-delà de la

pensée, au-delà des perceptions sensorielles, au-delà de notre asservissement aux émotions. La raison en est que le niveau mental qui essaie d'imaginer est uniquement constitué de sensibilité, d'intellection et d'émotivité. C'est tout ce que nous avons la possibilité de connaître. Mais les jhanas se trouvent au-delà de ces phénomènes.

C'est une gageure de les décrire, car les seuls mots que nous connaissons sont liés aux concepts, aux impressions sensorielles et aux émotions qui nous hypnotisent.

Le mot *jhana* est un dérivé de *jha* (qui provient du sanscrit *dyai*), qui signifie « brûler », « supprimer » ou « absorber ». Ce qu'il veut dire, en tant qu'expérience, est difficile à exprimer. En général, il est traduit par « état méditatif profondément concentré », ou « concentration d'absorption », voire simplement « absorption ».

Cependant, traduire *jhana* par « absorption » risque d'être trompeur. Vous pouvez être absorbé dans n'importe quoi - payer vos impôts, lire un roman, concevoir une vengeance, pour citer quelques exemples simples. Mais il ne s'agit pas de jhana. Le mot « absorption » peut aussi suggérer que l'esprit devient tel une pierre ou un légume, sans aucune sensation, perception ni conscience. Quand vous êtes totalement absorbé dans l'objet de votre méditation, quand vous vous unissez à lui, ne faites plus qu'un avec lui, vous êtes complètement absent. Mais ce n'est toujours pas le jhana, du moins pas ce que les bouddhistes considèrent comme un « vrai jhana ». Car, dans le vrai jhana, vous pouvez être inconscient du monde extérieur, mais vous êtes entièrement présent à ce qui se passe intérieurement.

Le vrai jhana est un état d'esprit équilibré dans lequel de nombreux facteurs mentaux sains travaillent ensemble avec harmonie. À l'unisson, ils rendent l'esprit calme, détendu, serein, paisible, apaisé, doux, malléable, vif et équanime. Dans cet état d'esprit, la pleine conscience, l'effort, la concentration et la compréhension sont consolidés. Tous ces facteurs travaillent ensemble, en équipe.

Et, comme il n'y a pas de concentration sans sagesse ni de sagesse sans concentration, les jhanas jouent un rôle très important dans la pratique de la méditation.

La concentration juste et la concentration fausse

La concentration juste est éveillée et consciente. L'Attention et la compréhension claire sont ses signes distinctifs. L'esprit peut ne prêter aucune attention au monde extérieur, mais il connaît exactement ce qui se passe dans l'état jhanique. Il reconnaît les facteurs mentaux sains du jhana, sans les mettre en mots, et il sait ce qu'ils sont et ce qu'ils signifient. L'Attention est le précurseur de la concentration juste. Le jhana se produit en réprimant les obstacles. Pour que vous reconnaissiez qu'un obstacle est présent dans l'esprit et pour que vous puissiez le surmonter, l'Attention doit être présente. L'Attention *avant* le jhana mène à l'Attention *dans* le jhana. En plus de l'Attention, la clarté, la pureté, la confiance, la vigilance - et l'équanimité - doivent être présentes dans la concentration juste.

La concentration fausse est la concentration d'absorption sans l'Attention. Elle est dangereuse, car vous pouvez vous attacher à cet état. Si vous vous rendez compte que vous pratiquez la concentration fausse, vous devez en sortir aussi vite que possible. Attirante, cette habitude s'enracine facilement. Il est préférable de ne pas parvenir du tout à la concentration fausse.

Comment savez-vous que votre concentration est fausse? Voici un indice : vous perdez toutes les sensations. Dans le vrai jhana, la sensibilité demeure. Elle est subtile, mais présente. Vous ne perdez toute sensibilité que lorsque vous êtes parvenu à un niveau très élevé, appelé la « cessation de toutes perceptions et sensations ». Mais, jusque-là, vous continuez d'avoir des sensations et des perceptions.

Il existe des états erronés dans lesquels il semble que vous ayez atteint ce

niveau. Si, quand vous vous asseyez pour méditer, votre corps se détend et devient paisible, si vous perdez la sensation de la respiration et du corps, si vous n'entendez plus rien, vous devez vous rendre compte que vous êtes en train de vous endormir et non d'aller vers la vive clarté du jhana. Dans un instant, vous ronflerez - au figuré, si ce n'est littéralement. Si vous ne ressentez rien du tout, c'est que votre concentration n'est pas la concentration juste.

Vous pouvez demeurer dans ces états d'absorption erronés pendant une longue durée.

«Alarakalam n'est pas seul à avoir la foi l'énergie, la pleine conscience, la concentration et la sagesse, fai aussi la foi, l'énergie, la pleine conscience, la concentration et la sagesse. »

Le Bouddha dit ces paroles à Alarakalam et les répéta à Uddakaramaputta. Ces deux maîtres étaient ses instructeurs précédents. Ils avaient la foi, l'énergie, la pleine conscience, la concentration et la sagesse, mais ce n'était pas la bonne sorte.

Quelle est la différence entre la bonne et la mauvaise sorte? Les qualités de ses deux enseignants n'étaient pas fondées sur la compréhension juste. Ils avaient une grande confiance dans leur propre tradition. Ils croyaient qu'il était possible d'unir leur âme avec le créateur. Ils utilisaient leur effort, leur attention, leur concentration et leur sagesse pour parvenir à ce but. C'est un but qui renforce le sentiment de soi et, par suite, crée davantage d'attachement et de souffrance. C'est la raison pour laquelle leur foi, leur effort, leur attention, leur concentration et leur sagesse sont considérés comme erronés.

D'ordinaire, lorsque l'esprit n'est pas concentré ou quand il parvient à la concentration fausse, la notion de soi apparaît. Les instructeurs précédents du Bouddha étaient bloqués par ce problème et ce fut le point de séparation pour le Bouddha. Il était allé d'un endroit à un autre, et d'un enseignant à un autre, en quête de la vérité. Il finit avec Alaraka- lam et Uddakaramaputta, Tous deux lui apprirent à méditer et à atteindre le niveau de concentration

immatérielle le plus élevé. Heureusement pour nous tous, il parvint par lui-même à la conclusion qu'il était possible d'aller plus loin.

Ces deux maîtres de méditation extrêmement avancés ne pouvaient dépasser le plus haut niveau de concentration jhanique immatérielle pour atteindre la libération complète. Il manquait à leur concentration l'Attention juste ou la compréhension juste, Ils pensaient voir une entité, une âme, un soi, qu'ils croyaient éternel, sans fin, impérissable, immuable et permanent. L'Attention juste leur aurait montré la vérité de l'absence de soi. Sans l'Attention et la compréhension justes, la concentration est une concentration fausse.

La concentration et la pleine conscience

Il existe une relation essentielle entre la concentration et la pratique de l'Attention. L'Attention est la condition préalable et la base de la concentration. La concentration est développée et renforcée au moyen de « la sérénité, de la non- confusion et d'une réflexion attentive sur celles-ci ». Pour le dire plus simplement, vous développez la concentration grâce à la réflexion attentive au sein d'un état d'esprit serein et non confus. À quoi êtes-vous attentif en ce moment-là? Vous êtes attentif à l'état lui-même, au fait même qu'il est serein et non confus. À mesure que la pratique jhanique se renforce, l'Attention grandit peu à peu.

L'Attention est utilisée pour accroître votre concentration, et elle est mise en oeuvre au sein des états concentrés pour mener à la libération. Les résultats les plus importants de la concentration juste sont les quatre jhanas matériels, sans lesquels la concentration n'est pas complète. Effort et Attention justes s'allient pour permettre à la concentration juste d'atteindre sa plénitude. C'est ce type de concentration qui permet de voir les choses telles qu'elles sont réellement.

Dès que vous voyez les choses telles qu'elles sont réellement, vous perdez votre attirance envers le monde de la souffrance et envers la souffrance

elle-même. Ce désillusionnement diminue le désir, et une relative égalité émotionnelle apparaît. Une fois les passions éliminées, l'esprit est libéré du désir. Cela conduit à l'expérience de la félicité de l'émancipation. La concentration et l'Attention justes se développent toujours ensemble. L'une ne peut être séparée de l'autre.

La concentration et l'Attention doivent, toutes deux, travailler ensemble pour voir les choses telles qu'elles sont réellement. L'une, sans l'autre, n'est pas assez forte pour briser la coquille de l'ignorance et pénétrer dans la vérité. Vous pouvez commencer par la concentration et parvenir au jhana, puis utiliser la concentration pour purifier la vision intérieure, ou l'Attention pour voir les choses telles qu'elles sont. Vous pouvez aussi commencer par l'Attention, puis atteindre la concentration pour purifier l'Attention, afin d'utiliser cette Attention purifiée pour voir les choses telles qu'elles sont réellement.

La compréhension claire

La « compréhension claire » signifie demeurer pleinement éveillé et conscient au milieu de n'importe quelle activité, de tout ce que fait votre corps et de tout ce que vous percevez. C'est une observation intérieure de tout ce qui se passe dans l'esprit et dans le corps. La compréhension claire requiert l'« attention pure » (« pure » au sens de « nue », sans rien y ajouter) afin de garantir que vous êtes attentif aux choses justes et que vous l'êtes de la bonne façon. C'est un contrôle de qualité, surveillant ce qui est perçu et comment est effectuée la perception.

Vous devez tout spécialement diriger cette attention pleine, claire et pure vers quatre éléments:

- *Le but de la concentration* : vous utilisez la concentration pour vous libérer en voyant *anicca* (prononcé « a-ni-tcha »), ou l'« impermanence »,

dukkha (prononcé « douk-ka »), ou la « souffrance », et *anatta*, ou l'« absence d'un soi immuable », la « nature sans soi », de tout ce dont nous avons l'expérience (nous examinerons plus en détail ces trois caractéristiques de l'existence dans le chapitre 7). Vous effectuez un effort d'attention pour comprendre l'utilité de parvenir à la concentration. Vous cherchez à atteindre la concentration pour comprendre les choses telles qu'elles sont réellement. Vous ne le faites pas par plaisir ni pour développer des pouvoirs mentaux ou psychiques.

- *La qualité de votre pratique de la concentration* : effectuez-vous votre concentration de la bonne manière, en utilisant l'attention pure sans avidité, sans aversion ni illusion mensongère ? ou bien vous appesantissez-vous sur des objets malsains et nourrissez-vous les obstacles ? Vos efforts d'Attention ont pour but de comprendre que tout votre travail préparatoire pour parvenir à la concentration doit avoir pour objectif d'atteindre votre but. De nombreuses choses sont nécessaires pour le succès de votre pratique et vous devez faire en sorte que toutes soient une aide pour vous.

- *Le domaine de la concentration* : sur quoi vous concentrez-vous ? Les quatre objets indiqués dans les « quatre bases de l'Attention » (de la pleine conscience) constituent le véritable domaine de votre concentration, c'est-

à-dire l'Attention au corps, aux sensations et aux mouvements affectifs, à l'esprit et aux objets mentaux. Vous en saurez davantage sur ces thèmes dans le chapitre 10. Pour parvenir à la concentration, votre « domaine » est l'objet de méditation particulier sur lequel vous avez choisi de focaliser votre esprit, jusqu'à ce que celui-ci atteigne la concentration.

- *L'absence d'illusion de la concentration juste-*, contrairement à ce qui se passe dans la concentration fausse, voyez- vous véritablement ce qui est - l'impermanence, la souffrance et l'absence de soi? Votre attention est-elle claire et vive, et pénètre-t-elle les voiles de l'illusion? Sinon, percevez-vous des choses qui vous paraissent stables, durables, ayant le pouvoir de vous rendre heureux ou triste en permanence ?

En vérité, l'utilité de la compréhension claire dépasse les jhanas. Vous devez l'introduire dans tout ce que vous faites : manger attentivement avec une compréhension claire, boire, marcher, vous asseoir, vous allonger et répondre aux besoins de la nature de la même façon. Pleinement conscient, avec la compréhension claire, porter vos vêtements, travailler, conduire, faire attention à la sécurité de la circulation routière, parler, rester silencieux, écrire, cuisiner, laver la vaisselle. Tout faire en étant pleinement éveillé à l'action. Essayer de connaître tout ce qui se passe dans votre esprit et dans

vosre corps.

Effectuées avec l'Attention et la compréhension claire, ces activités préparent votre esprit à atteindre le jhana. Quand vous serez vraiment prêt, vous y parviendrez sans difficulté.

Quels sont les bienfaits ?

Selon certains enseignants, les jhanas ne sont pas nécessaires et ressemblent à des jeux pour les méditants avancés. S'il est peut-être vrai, sur le plan technique, que certaines personnes peuvent parvenir sans la méditation jhanique à la libération définitive de l'avidité, de l'illusion et de la souffrance, parvenir aux jhanas présente beaucoup d'avantages.

Tout d'abord, il y a la paix et la joie incroyables dont vous faites l'expérience. Cette sensation est en elle-même merveilleuse, et vous en rapportez quelque chose dans votre vie quotidienne. Le calme profond des jhanas commence à pénétrer votre existence journalière.

Encore plus important est le soutien qu'ils fournissent au reste de votre pratique. Ils ont le goût de la libération, d'une libération totale de tous les tourments psychologiques et psychiques qui nous poursuivent. Mais ils ne sont *pas* en eux-mêmes cette libération totale ; ce ne sont que des états temporaires, qui ont une fin. Quand celle-ci arrive, votre monde ordinaire et votre façon d'entrer en *relation* avec lui sont de retour avec la souffrance qu'ils entraînent. Quoi qu'il en soit, les jhanas vous donnent la certitude absolue qu'autre chose existe, que *vosre* esprit aussi contient les germes de la liberté complète. Grâce à eux, vous avez la certitude expérimentale que la libération n'est pas une simple théorie pouvant, peut-être, concerner les autres, mais jamais *vous*. Parvenir aux jhanas vous confère une énergie et un encouragement incroyables pour votre pratique.

Les jhanas vous enseignent la concentration véritable et puissante, qui est essentielle sur le chemin de la vision intérieure - ou vipassana. Tous, et particulièrement le quatrième (que nous examinerons en détail dans le

chapitre 12), peuvent être utilisés pour percevoir l'impermanence, la souffrance et l'absence de soi. Voir la nature véritable de la réalité est le but de la méditation; les jhanas peuvent être mis au service de ce but.

Quels sont les pièges potentiels?

Il est important de savoir qu'il existe, en réalité, certains « dangers » lors d'une pratique incorrecte des jhanas. Une personne prudente devrait en être pleinement informée. Voici les deux principaux dangers: un pratiquant peut se retrouver « piégé » dans l'extase jhanique ;

il peut développer de l'orgueil autour de sa réalisation.

Il faut prendre ces dangers au sérieux, L'ego peut pervertir et récupérer *n'importe quoi* à ses propres fins égoïstes - y compris la voie du Bouddha vers la libération,

L'extase est le but premier de nombreux systèmes contemplatifs non bouddhistes. Vous vous concentrez sur quelque chose - une image, un texte sacré, une pierre sacrée - et vous « partez » avec elle. La barrière entre soi et l'autre se dissout. Vous devenez « un » avec votre objet de contemplation. Le résultat est l'extase. Ensuite, la méditation prend fin et vous êtes de retour dans votre vieux moi habituel, dans votre vieille vie habituelle et dans vos vieux conflits. C'est douloureux. Alors, vous recommencez. Encore, encore et encore.

La méditation bouddhique vise un but bien au-delà : une pénétration dans la vérité de votre propre existence, qui chasse l'illusion et vous donne une liberté totale, permanente. C'est un peu comme une voie de chemin de fer. Il y a une voie bien définie qui mène à l'émancipation complète. Le jhana incorrect, sans l'Attention, peut vous attirer hors de la voie, dans un cul-de-sac. Le piège vient du fait que ce cul-de-sac se trouve dans un endroit très attirant. Vous pouvez vous y installer pour toujours et profiter de la vue. Après tout, que pourrait-il y avoir de mieux que l'extase profonde? La réponse est, bien sûr, la libération durable, qui affranchit de toute souffrance,

et non seulement pendant les courtes périodes où vous maintenez votre état extatique.

Le second danger est également grand. Les états jhaniques sont des réalisations rares. Quand nous y parvenons, nous commençons à nous prendre pour des gens exceptionnels : « Ah ! Regardez comme je réussis ! Je commence à être un méditant vraiment avancé. Ces gens-là ne peuvent pas en faire autant. Je suis *spécial* ! Je suis en passe d'être éveillé ! » En réalité, peut-être est-ce en partie vrai, à un degré plus ou moins élevé. Vous *êtes* spécial. Et vous *devenez* un méditant avancé. Vous êtes aussi en train de tomber dans un piège de l'ego qui va bloquer votre progression et constituer un facteur de découragement pour tous ceux qui vous entourent.

Vous devez prendre ces avertissements au sérieux ! L'ego est subtil et malin. Vous pouvez tomber dans ces pièges sans même vous en rendre compte. Vous pouvez vous engager dans ces manières d'être nocives, avec la conviction totale que ce n'est *pas* le cas !

C'est là que l'enseignant entre en jeu. C'est quelqu'un qui a lui-même, ou elle-même, parcouru tout le chemin, qui est capable de guider le processus et de vous empêcher de vous berner gravement. L'utilité d'un véritable enseignant, spécialement dans les stades intermédiaires et finaux des jhanas, ne peut être contestée.

Tâchez de trouver un tel enseignant.

1. Se préparer à la méditation des jhanas

Les textes du canon pali mentionnent un certain nombre de préliminaires à la méditation - même si, dans une large mesure, ils ne devraient pas du tout être considérés comme des préliminaires. Pour la plupart d'entre nous et pendant une durée non négligeable, ils vont nous occuper à plein temps.

Pour le moment, notre faculté de concentration reste entravée par des distractions qui emplissent notre esprit. Elles sont si habituelles et si constantes que nous croyons que cet état est normal. Nous pensons que c'est simplement la « condition humaine » et qu'on ne peut rien y faire. Pourtant, bien qu'il s'agisse de la condition actuelle de la plupart des esprits humains, elle peut être changée. Un grand nombre d'êtres l'ont fait, et ils ont exposé un ensemble de principes et de démarches nous permettant d'en faire autant.

Vous ne pouvez pas parvenir aux jhanas sans que votre esprit soit en paix. Vous ne pouvez pas être en paix sans avoir une vie calme et réglée. Vous devez préparer le chemin en adoptant un comportement sain et honnête, et en vous retirant, dans une certaine mesure, des activités trépidantes et attirantes qui vous entourent. Dans ce chapitre, nous allons voir comment développer un mode de vie pouvant servir de base à la pratique des jhanas.

La moralité

Le premier préliminaire est d'avoir une conduite morale saine. C'est la base la plus stable et la plus durable de la pratique spirituelle bouddhique. Mais la moralité bouddhique ne signifie pas suivre des règles aveuglément. Il ne s'agit pas d'une série de: « Tu ne feras pas... » Néanmoins, avec compréhension et détermination, vous devez suivre des principes moraux et éthiques. La

détermination seule ne produit pas le jhana, bien que vous en ayez absolument besoin pour écarter les obstacles quand vous vous préparez à les atteindre.

Vous devez effectuer un *effort quadruple* pour vous débarrasser des comportements malsains habituels, qui vous empêchent de parvenir à la concentration profonde:

- 1. en effectuant sans relâche un effort d'attention, vous essayez d'empêcher la formation de toute habitude nocive, non présente en vous;
- 2. vous faites le même type d'effort pour surmonter les habitudes malsaines et nocives que vous avez déjà;
- 3. vous développez de nouvelles habitudes, saines et bénéfiques, que vous n'avez pas encore ;
- 4. avec la même détermination, vous entretenez ces nouvelles habitudes positives et vous les perfectionnez. Avec des pensées, des paroles et des actions saines, vous

gagnez peu à peu du terrain. Quand vous êtes vigilant et effectuez un effort réel pour établir cette dynamique, l'esprit se tourne naturellement vers la paix. Vous vous retrouvez en train de chercher un endroit favorable et du temps pour développer les jhanas. Vous recherchez la bonne posture, le bon sujet de méditation et un bon environnement.

Quand vous commencez à pratiquer la méditation jhanique, vous évitez tout ce qui n'est pas favorable au développement de la concentration. En méditation, assis sur votre coussin, vous évitez les obstacles, les réactions qui vous éloigneraient de votre sujet de méditation. En dehors du coussin, vous

faites grandir cette même capacité en évitant les pensées, les paroles et les actes qui perpétuent les comportements nocifs.

Pour les laïcs, la pratique la plus simple est celle des cinq préceptes. Vous devez mettre en œuvre les deux aspects de chacun d’entre eux.

Un aspect consiste à s’abstenir:

- de tuer ;
- de prendre ce qui n’est pas donné librement;
- de toute inconduite dans les plaisirs des sens ;
- de paroles mensongères ;
- de consommer des substances qui obscurcissent la conscience.

L’autre aspect consiste à pratiquer les sept formes de conduite vertueuse :

- l’amitié-bienveillance ;
- la compassion ;
- la véracité ;
- la générosité ;
- la joie par empathie - se réjouir de la bonne fortune et des bonnes qualités des autres ;
- le maintien d’un état d’esprit pondéré ;
- l’équanimité.

Vous devez mobiliser votre énergie pour démarrer votre programme, le poursuivre et ne jamais l’abandonner. Vous ne pouvez pas parvenir aux jhanas

sans un sentiment de paix et de contentement dans votre existence telle qu'elle est. Vous efforcer de la rendre radicalement différente de ce qu'elle est aujourd'hui interférera avec votre progression régulière vers la concentration profonde. Ce genre d'effort revient à vivre pour un futur qu'on imagine. Vivre dans le présent est la base sur laquelle fleurit le jhana. Il est important que vous trouviez vos conditions actuelles satisfaisantes et suffisantes, sinon vous serez toujours en train de soupirer après autre chose. Vous devez être content de votre nourriture, de vos vêtements et de votre logement. Il est nécessaire de vous satisfaire de toutes les situations qui se produisent dans votre vie.

Lorsqu'ils pratiquent la méditation en observant les principes moraux et éthiques, les méditants découvrent par leur propre expérience que leur avidité, leur aversion et leur aveuglement diminuent peu à peu. À mesure que votre méditation progresse, vous vous rendez compte des bienfaits d'un comportement sain et honnête. Voyant ce résultat, vous ne devenez pas orgueilleux, vous ne vous glorifiez pas et ne méprisez pas les autres. Avec un esprit humble et impartial, vous reconnaissez simplement qu'un esprit purifié - avec la pleine conscience, l'amitié-bienveillance, la joie par empathie et l'équanimité - progresse vers la concentration plus facilement qu'un mental malpropre, impur, partial, instable et perturbé.

Le contentement

Le contentement signifie ne pas avoir d'avidité exagérée envers la nourriture, les vêtements, le logement, les médicaments ou quoi que ce soit d'autre, allant au-delà de vos besoins de base. Celui qui est satisfait a une vie très facile et sa pratique de la méditation devient facile aussi. Cette pratique du Dhamma, celle des jhanas, est faite pour celui qui est satisfait, non pas pour celui qui est fondamentalement mécontent.

Pratiquer l'Attention avec la compréhension claire conduit l'esprit à s'engager pleinement dans tout ce qu'on fait. Vous pratiquez l'Attention et la compréhension claire quand vous marchez dans un sens ou dans un autre,

quand vous regardez autour de vous, quand vous êtes debout ou assis, en vous habillant ou en vous déshabillant, dans toutes vos activités mentales et physiques. Dès lors, il n'y a plus aucune place dans l'esprit pour penser à acquérir quoi que ce soit, qu'il s'agisse d'objets matériels ou de conditions de vie. L'esprit se retire de la pensée même d'obtenir. C'est cela le contentement : on n'a besoin de rien de plus que ce que le moment apporte.

Le contentement, c'est trouver sa satisfaction dans des pensées, des paroles et des actions saines. C'est être satisfait de vos amis, de vos proches et des membres de votre famille ; être satisfait de votre nourriture et manger modérément ; être satisfait de vos habits, en acheter et les porter raisonnablement. C'est faire toutes choses avec modération, sans avidité, sans animosité ni confusion. Celui qui est pleinement content ne manque jamais de rien. À celui qui est mécontent, il manque toujours quelque chose.

Un jour, Mahaprajapati Gotami, la belle-mère du Bouddha, lui demanda un enseignement très bref sur le Dhamma. L'une des choses dont il l'instruisit fut de cultiver le contentement:

« Le contentement est la plus grande richesse. A-t-on besoin d'un puits s'il y a de l'eau partout? Que rechercherions-nous, lorsque la racine de l'avidité est coupée? »

Réfréner ses sens

Observer des principes moraux et éthiques est essentiel pour pratiquer les jhanas avec succès. Cela comporte le contrôle des sens.

Vous devez modérer vos sens et éviter la nourriture, les paroles et les activités malsaines. Réfréner les sens ne signifie pas détourner le regard lorsque des objets visuels sont présents devant vous ou vous boucher les oreilles lorsque vous entendez quelque chose. Cela ne vous oblige pas à vous boucher le nez quand une odeur se fait sentir, et vous pouvez toujours apprécier le goût de vos aliments et toucher des objets physiques.

Si éviter tout contact sensoriel rendait l'esprit clair et pur, alors les

aveugles et les sourds auraient constamment l'esprit clair et pur ! Malheureusement, cela n'est pas le cas. Nous sommes tous humains.

Dans ce contexte, « réfréner » veut dire porter attention d'une manière particulière aux objets qui sollicitent vos sens. En tant que méditant assidu, lorsque vous rencontrez une personne, vous ne vous « polarisez » pas sur les aspects caractéristiques de son sexe, vous ne détaillez pas la taille, la forme de ses yeux, de ses oreilles, de ses lèvres, de son nez, de ses jambes ou de ses mains, ou la couleur de ses cheveux. Vous n'utilisez pas votre esprit pour lui donner de l'importance ou pour vous attacher à ses mouvements, au son de sa voix, à sa manière de parler, à son aspect ou à sa démarche.

Tout autour de nous se trouvent de beaux objets à voir, des sons mélodieux, des odeurs plaisantes, des goûts délectables, des sensations délicieuses et des idées séduisantes. Ce sont les objets de l'avidité. Nos six facultés sensorielles ressemblent à des animaux affamés : elles cherchent toujours quelque chose à dévorer à l'extérieur de nous-mêmes.

Alors, que faites-vous ? Portez l'Attention pure sur votre propre corps et, mentalement, notez simplement l'apparition du contact sensoriel. L'existence d'objets dans le monde ne crée pas d'avidité dans votre esprit tant que vous ne les contactez pas et n'y pensez pas sans sagesse.

L'avidité est l'une des forces malsaines les plus puissantes de l'esprit. Elle est nourrie par une considération sans sagesse des objets des sens. Elle est la cause principale de la souffrance. Lorsque l'avidité est éliminée, beaucoup de souffrance l'est également. Et, plus de souffrance encore sera éliminée quand l'ignorance le sera aussi. L'avidité et l'ignorance sont des impuretés, aussi puissantes l'une que l'autre, qui génèrent la souffrance.

Dans le célèbre enseignement appelé « Le Sermon du feu », le Bouddha compare le désir au feu. Tous nos sens sont en feu, les flammes du désir les consomment. Lorsqu'on entreprend la méditation, on commence par surmonter la convoitise et la déception. Il existe une différence entre la convoitise et l'avidité ou le désir. Avec l'avidité ou le désir, nous voulons des choses pour

nous-mêmes. Avec la convoitise, quand les autres ont quelque chose, nous pensons que nous devrions l'avoir.

Nous commençons la pratique en surmontant cette avidité envieuse ainsi que notre déception envers ce que le monde nous donne. Ici, « monde » signifie notre monde *intérieur*. Nous observons l'esprit qui cherche à s'attacher ou à retenir, et nous maintenons cette observation attentive jusqu'à ce que ce mouvement s'efface.

L'isolement

Trouver un endroit favorable pour pratiquer la méditation des jhanas est fortement recommandé. Étant donné qu'il est impossible de bénéficier d'un endroit sans aucun bruit, nous devons en chercher un avec très peu de bruits, très peu de sons. Il faut aussi qu'il n'y ait presque personne afin d'éviter les contacts avec les gens et faciliter la pratique de la solitude.

Pendant les périodes que vous réservez à la pratique des jhanas, il est très important de mettre tout travail de côté, de laisser tout le monde derrière vous, tous les rendez-vous, les travaux de construction ou de réparation, votre travail de bureau et tous vos soucis familiaux - en d'autres termes, tous vos problèmes et tracasseries quotidiens. C'est un isolement physique qui est essentiel. C'est tout l'intérêt d'une retraite et de la solitude physique.

Vous avez également besoin de solitude mentale. N'empORTEZ pas tous vos bagages mentaux pour faire une retraite. En partant, n'empORTEZ pas votre travail, votre bureau, vos casse-tête, vos projets professionnels, vos conflits et combats intérieurs. Dites-leur au revoir pour quelque temps. Avec gentillesse mais avec fermeté, dites-leur : « Ne me tracassez pas maintenant, je m'occuperai de vous plus tard. Je sais que vous serez là quand je reviendrai. »

Une autre forme d'isolement est la *libération de l'attachement*. C'est un véritable luxe. Parti en solitude, vous devez aussi vous séparer de l'habitude même de vous saisir des choses et de vous y attacher. C'est seulement alors qu'il est possible de parvenir au jhana. Ce type d'isolement mental est assez

difficile à réaliser, mais il est absolument nécessaire. Ses bienfaits sont considérables. Quand vous ne dépensez pas d'énergie à penser aux choses qui paraissent tellement importantes, elles disparaissent peu à peu de votre esprit. Au contraire, ce dont vous vous occupez fréquemment, ce à quoi vous pensez souvent et que vous saisissez mentalement reste dans votre esprit et y resurgit, encore et encore.

Pour donner un peu de repos à votre esprit, vous avez besoin d'« oublier » délibérément les choses de temps à autre. C'est comme si vous déchargez les batteries d'un appareil électronique afin de les recharger ensuite complètement. Quand vous le faites, les batteries durent plus longtemps. Donnez un peu de repos à votre esprit. Arrêtez de penser à toutes vos obligations et responsabilités pendant un moment. Laissez-le se reposer entièrement en ne pensant à rien. Quand vous pratiquez les jhanas, il retrouve sa fraîcheur, se nettoie, se purifie et devient fort. Alors, vous pouvez l'utiliser pour pratiquer vipassana encore mieux et même pour prendre soin de votre vie avec plus d'habileté.

Vous n'avez pas besoin d'aller dans une grotte pour parvenir à la solitude. Vous pouvez le faire au sein d'un groupe si tous ses membres sont d'accord pour créer les conditions matérielles qui favorisent cet état. C'est exactement ce que nous faisons quand nous participons à une retraite de méditation. Mais vous n'avez même pas besoin de cela.

Vous pourriez, par exemple, choisir un moment et un endroit où vous pouvez être seul, en silence, non dérangé pendant une heure au moins - un endroit qui serait comme votre grotte personnelle ou votre lieu de retraite. Peut-être est-ce simplement une petite pièce ou un coin de votre chambre. Il n'y a besoin ni de décoration ni d'ornement. Il faut simplement que ce soit un endroit spécial, retiré du monde, que vous réservez à la méditation et où vous pouvez abandonner tout ce dont vous vous occupez et faire simplement votre pratique.

Si un petit autel avec une statue du Bouddha et quelques cierges sont

fréquemment présents, ils ne sont pas essentiels, naturellement. Une petite cloche pour commencer et terminer vos sessions est agréable. Elle peut être décorée ou toute simple. Utilisez tout ce qui vous rappelle votre propre engagement dans la pratique.

Soyez prêt à rester assis pendant une heure au moins. Même si des douleurs apparaissent, essayez de ne pas bouger.

Une personne voulant sincèrement pratiquer les jhanas devrait s'efforcer de méditer tous les jours sans exception, et plusieurs fois par jour. Vous ne pouvez pas parvenir au jhana en conduisant votre voiture - ne le faites surtout pas ! - ou pendant que vous travaillez au bureau, participez à des réunions ou à des réceptions. Il vous faut un endroit tranquille et silencieux, avec la possibilité de rester assis suffisamment à l'aise. La seule chose qui produit ce degré d'aise est une pratique fréquente et ininterrompue.

La perception pure

Avant que l'esprit soit purifié, des tendances sous-jacentes malsaines l'habitent. Par suite, l'avidité, La haine et l'illusion mensongère risquent d'apparaître. Vous voyez une forme, entendez un son, sentez une odeur, goûtez un aliment ou une boisson, et une réaction émotionnelle se produit en profondeur dans votre esprit. Vous touchez un objet matériel, et une réaction se produit. Même lorsque vous pensez à l'image de l'un de ces objets, l'avidité, la haine ou l'illusion font d'ordinaire leur apparition.

Par nature, ces objets sensoriels ne sont ni beaux ni laids. Ils sont simplement neutres. Mais quand vous percevez quelque chose avec l'idée qu'elle est agréable, le désir surgit. Si vous la percevez avec l'idée qu'elle est mauvaise, l'animosité fait surface. Si votre esprit est égaré par la présence de quelque objet, la confusion le domine.

Supposez que vous portiez des lunettes colorées et regardiez des objets: vous les voyez de la couleur des verres que vous portez. Par exemple, si les verres sont bleus, vous voyez des objets bleus. À la place, regardez

simplement chaque phénomène sans lunettes. Soyez juste conscient du fait que vous avez vu un objet impermanent, entendu une voix, senti une odeur ou perçu le déplacement d'une personne. Ayant achevé cette perception pure de l'objet sensoriel, vous revenez à votre sujet de méditation. Vous devez être conscient de ce qui est vu, simplement comme d'une chose vue, de ce qui est entendu, simplement, comme d'une chose entendue. Vous devez sentir une odeur comme étant un simple exemple d'olfaction, percevoir une saveur comme une pure sensation gustative, un contact tactile comme un simple toucher. Quant aux pensées et aux concepts, ils doivent être perçus comme de simples objets mentaux.

Voyez les objets, entendez les sons, sentez les odeurs, goûtez les aliments et les boissons, touchez les choses tangibles et pensez les pensées avec Attention, avec une perception pure. Ici, « perception » signifie accueillir quelque chose sans avidité, sans aversion ni illusion mensongère ; cela signifie être en relation avec votre environnement sans notions de « je », de « moi » ni de « mien ». Cela signifie penser à ce qui est en train de se passer sans interférences telles que « Je suis comme ceci ou comme cela », ou encore « J'aime ou je hais, ou je me moque de ceci ou de cela ».

En voyant un objet, considérez avec sagesse qu'il apparaît en corrélation avec une faculté sensorielle particulière et un objet particulier. Par exemple, quand l'œil rencontre l'objet que vous regardez, un contact se produit. Puis, il y a une fraction de seconde de pure reconnaissance muette, et un type particulier de conscience apparaît. Selon la combinaison de ces trois facteurs - sens, conscience et contact -, d'autres choses apparaissent: sensation, perception, décision et pensée.

Ensuite viennent les concepts - nommer, ressentir, penser, désirer - et la pensée détaillée. Puis vient la délibération ou, peut-être, des pensées plus élaborées. Tous ces phénomènes interviennent spontanément et se succèdent. La plus grande partie d'entre eux se produit sans aucune volonté consciente de votre part. Mais tous sont impermanents, insatisfaisants et sans réalité

intrinsèque. Parce qu'ils sont impermanents, ils ont déjà disparu avant que vous ayez le temps de cligner des yeux, d'inspirer ou d'expirer une seule fois.

Voir ces phénomènes est ce qu'on appelle « avoir une perception pure ». Quand votre concentration devient pure, aiguisée, claire et stable, elle peut percer tous ces voiles déformants et révéler les choses telles qu'elles sont vraiment.

Alors, l'esprit s'ouvre pour pénétrer plus profondément dans la réalité.

Pratiquer le Noble Sentier Octuple

Les méditants indisciplinés trouvent qu'il est très difficile de parvenir à la concentration. La discipline (*sila*), tant physique que mentale, est absolument nécessaire. Tous ceux qui sont parvenus au jhana ont pratiqué sila. Il existe deux ensembles de règles de conduite, l'un pour la communauté monastique et l'autre pour la communauté laïque. Les règles monastiques sont assez difficiles à pratiquer pour les laïcs. Pour cette raison, le Bouddha en a recommandé une version allégée à leur intention. Elle est exposée dans le Noble Sentier Octuple.

Le Noble Sentier Octuple constitue la colonne vertébrale de l'entraînement que nous devons suivre pour parvenir à la libération. Ses huit aspects créent le cadre dans lequel la méditation peut faire son travail. Ils peuvent être répartis en trois ensembles : la conduite morale, la concentration juste et la sagesse. Les jhanas font partie de l'ensemble de la concentration, mais les huit aspects du Noble Sentier doivent tous être en place dans votre existence afin de créer l'atmosphère paisible et stable dont vous avez besoin pour progresser.

1. Compréhension juste

Les jhanas doivent être recherchés et pratiqués au sein d'une compréhension globale de ce qu'est la voie bouddhique. Sans elle, leur mise en œuvre risque d'alimenter les intentions de l'ego au lieu de les affaiblir. Tout usage des

jhanas doit être orienté vers la libération et soutenu par la pleine conscience.

1. Résolution juste

Si vos intentions ne sont pas assez fermes et assez claires quant à ce que vous devez faire et pourquoi, vous n'arriverez à rien ou vous obtiendrez de mauvais résultats. Trois sortes d'intentions justes sont considérées comme essentielles: l'intention d'aller *vers* le renoncement (le lâcher-prise), de *s'éloigner* de la malveillance et de *s'éloigner* du mal.

1. Parole juste

Vous devez établir des habitudes verbales qui favorisent votre pratique. Parler est important. Chaque mot que vous prononcez colore votre esprit. Mentir et perdre votre temps avec des balivernes ne vous aidera en rien. De plus, la parole peut renforcer des habitudes mentales : parler grossièrement et sans aménité, par exemple, renforce les obstacles de la colère et de l'aversion.

1. Action juste

Ce que nous faisons nous revient. Ce que nous extériorisons dans le monde crée l'environnement émotionnel dans lequel nous vivons. Dévaliser une banque ne favorise pas le niveau de calme profond et la tranquillité nécessaires à votre pratique. Manger simplement la pomme de votre voisin provoque une agitation de l'esprit. Les méfaits minuscules se cumulent pour créer une tension mentale qui suffit à vous empêcher de parvenir au but.

1. Moyens d'existence justes

Gagner votre vie en volant ou en vendant de la drogue ne favorise pas, bien sûr, la paix. Mais il s'agit là d'exemples extrêmes. De simples petites pratiques douteuses dérangent l'esprit. Votre travail fait-il du mal à quelqu'un ou à quelque chose, même d'une manière indirecte? Soit vous supportez la tension et la culpabilité qui résultent de vos actes, soit vous les refoulez. Ni l'une ni l'autre de ces attitudes ne vous permettra d'atteindre le jhana. Porter

Attention et prendre garde à la manière dont vous gagnez votre vie est essentiel.

1. Effort juste

Parvenir au jhana n'est pas facile. Nous devons faire certains efforts pour créer les conditions qui lui permettent de se manifester. Nous devons générer honnêtement une aspiration à la réussite, sans quoi elle ne se produira pas. Puis nous devons véritablement essayer. Enfin, après avoir atteint le jhana, nous devons le nourrir, le préserver et l'entretenir. Cela demande une aspiration sincère et la volonté de se mettre sérieusement au travail.

1. Attention juste

L'Attention, ou pleine conscience, ne peut devenir forte sans concentration. La concentration ne peut devenir forte sans l'Attention. Pour parvenir au jhana, nous maintenons les obstacles en sommeil. C'est l'Attention qui se rend compte de la nature de chaque moment d'empêchement afin que nous puissions le surmonter.

1. Concentration juste

La concentration juste consiste à orienter l'esprit vers le jhana. Vous n'avez pas besoin d'y parvenir pour progresser sur la voie, mais les bienfaits de cette intention sont considérables.

Toute personne intéressée par la pratique de la méditation devrait mettre en œuvre ces principes éthiques.

Mais n'attendez pas que votre moralité soit parfaite pour commencer. Quand vous méditez avec une moralité imparfaite, vous vous rendez vite compte qu'il est très difficile de parvenir à la concentration ; l'un ou l'autre des obstacles vient perturber votre travail. Dans ce cas, faites des efforts d'Attention (ou de pleine conscience) pour comprendre et surmonter l'obstacle. Renouvelez ces tentatives, ces tâtonnements, et, un jour, vous parviendrez au jhana. Cela demande du temps, de la patience et la volonté de

recommencer chaque fois que vous échouez.

L'Attention, ou pleine conscience

Comme nous l'avons vu, l'Attention, ou pleine conscience, est votre premier instrument, et le plus important, pour commencer à construire les fondations du jhana - et le jhana lui-même. Vous devez faire un effort d'attention pour comprendre ce qui est malsain comme étant malsain, et ce qui est sain comme étant sain, ainsi que pour surmonter ce qui est malsain et développer toutes les pensées, les paroles et les actions saines possibles. Quand vous pratiquez le jhana, vous devez faire un effort d'attention pour comprendre ce que vous faites.

De temps à autre, nous rencontrons tous des gens qui nous « échauffent les oreilles ». Sans l'Attention, nos réactions de colère ou de ressentiment sont automatiques. Avec l'Attention, nous pouvons observer comment notre esprit réagit à certains mots et à certaines actions. Tout comme vous le faites pendant votre méditation, vous pouvez observer l'apparition de l'attachement et de l'aversion. L'Attention joue le rôle d'un filet de sécurité, qui vous protège des actions malsaines. Elle vous donne du temps. Le temps vous offre des choix. Faits avec habileté, les choix mènent à la liberté. Vous n'avez pas besoin d'être submergé par vos émotions. Vous pouvez répondre avec sagesse et gentillesse plutôt que par habitude et réactivité.

Quand vous effectuez vos activités en pleine conscience, vous vous rendez compte par vous-même que certaines pensées telles que l'avidité, la haine et la confusion vous troublent l'esprit et que vous ne parvenez même pas à une petite concentration. Ainsi, par expérience personnelle, vous en arrivez à comprendre : « Il faut que toutes ces pensées négatives me laissent tranquille. » À partir de ce moment, vous commencez à cultiver délibérément des pensées saines et positives.

Étant donné que l'avidité et l'ignorance travaillent de pair pour faire naître la souffrance, vous ne pouvez pas éliminer la souffrance sans éliminer

l'une et l'autre. Le Bouddha a montré comment la pratique de la méditation peut mettre fin à votre souffrance et vous permettre de connaître le bonheur de la paix.

Si vous répondez à des insultes ou à des paroles agressives avec l'Attention, vous pouvez regarder de près la totalité de la situation. Peut-être la personne qui vous faisait du mal n'accordait-elle pas d'attention à ce qu'elle disait. Peut-être n'avait-elle pas l'intention de vous blesser. Peut-être avait-elle dit ces choses par inadvertance ou en toute innocence. Peut-être votre humeur n'était-elle pas bonne au moment où les paroles ont été prononcées. Peut-être n'avez-vous pas entendu clairement ce qui a été dit ou avez-vous mal compris le contexte.

Il est également important de considérer avec soin ce que disait cette personne. Si vous réagissez avec colère, vous n'entendrez pas le message derrière les mots. Peut-être insistait-elle sur quelque chose que vous aviez besoin d'entendre. Écoutez réellement ce que dit cette personne, et ne vous mettez pas en colère pendant ce temps. La colère ouvre votre bouche et bouche vos oreilles.

Développer l'Attention nous aide à entrer en contact avec l'amitié-bienveillance. En méditation, pendant que l'attrance et le rejet apparaissent, vous observez votre esprit. Vous apprenez à le détendre quand de telles pensées surgissent. Vous apprenez à considérer l'attachement et l'aversion comme des états momentanés et vous apprenez à les laisser partir. La méditation vous aide à voir le monde sous un jour nouveau et vous ouvre une porte pour sortir de la colère. Plus votre pratique s'approfondit, plus vos capacités se développent. Le but ultime de l'Attention est de voir l'impermanence en action. Tous ses autres usages ne sont que des marches pour parvenir à ce but.

L'Attention est toujours présente dans la concentration juste et, en réalité, dans n'importe quelle activité saine. Par suite, tout au long du chemin, vous devriez vous efforcer de tout faire en pleine conscience. Alors, cela devient une habitude, la manière dont l'esprit fonctionne la plupart du temps. De cette façon, l'Attention sera présente dans votre jhana.

Les cinq facultés spirituelles

Les cinq facultés spirituelles sont l'Attention, la sagesse, l'énergie, la confiance et la concentration. En vérité, vous ne pouvez pas pratiquer la concentration si les autres facultés sont absentes. •

Quand vous cherchez à atteindre la concentration, les obstacles apparaissent. Pour les surmonter, vous devez utiliser l'Attention. Quelle que soit la méthode choisie, elle doit être employée avec l'Attention. L'une de ces méthodes, le développement de l'amitié-bienveillance, est étudiée dans le prochain chapitre.

- Le facteur énergie est également nécessaire. Il stimule votre pratique. Pour que votre pratique de l'attention et de la concentration fonctionne bien, vous avez besoin d'une énergie adéquate. Sans énergie, vous serez lent et paresseux. Vous ne serez pas capable de faire beaucoup de progrès.
- La confiance, comme nous l'avons vu, est aussi un facteur important. Vous ne prendrez pas l'initiative de pratiquer si vous n'avez pas confiance dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha. Dans ce contexte, cela signifie que quelqu'un (le Bouddha) a véritablement atteint ce que vous-même essayez d'atteindre; cela signifie qu'il existe une carte du chemin (le Dhamma) qui vous aidera à l'atteindre ; et qu'il y a des gens (le Sangha) qui peuvent vous guider et vous accompagner sur le chemin de la libération.

• La sagesse joue également un rôle. Vous devez avoir une sagesse suffisante pour comprendre réellement pourquoi vous vous lancez sur ce chemin. Quels sont vos véritables objectifs? Quels sont ceux auxquels vous

croyez vraiment? et quels sont ceux que vous avez lus dans un livre ou dont vous avez simplement entendu parler?

Les cinq facultés spirituelles doivent travailler ensemble pour que votre pratique progresse sans à-coups.

Les gens me demandent parfois de leur en dire davantage sur ce que j'entends par le mot « sagesse ». Voici l'une des réponses que je leur fais: quand vous maintenez une attention totale, sans partage, à tout ce dont vous faites l'expérience dans votre corps - les sensations, les perceptions, les formations volitives et la conscience sensorielle -, tout ce que vous pouvez véritablement voir avec votre œil mental est que tout est constamment en train de changer. Certaines choses que vous éprouvez sont agréables, certaines sont désagréables, et certaines sont ni-agréables-ni-désagréables, mais toutes, sans exception, se modifient sans cesse.

Dans son état ordinaire, votre esprit n'est pas conscient de ces changements, de sorte que, sans que vous vous en rendiez compte, il fait trois choses: il se cramponne à ce qui est agréable, rejette ce qui est désagréable et se laisse absorber par ce qui est ni-agréable-ni-désagréable.

Ce dernier aspect est particulièrement important, car il est très subtil. Il correspond à notre expérience quotidienne, ordinaire. C'est un état si familier que vous l'identifiez à l'expérience de votre âme, au soi permanent, à votre « moi » réel.

Cet attachement à l'agréable, ce rejet du désagréable et cette confusion du ni-agréable-ni-désagréable avec la « réalité » sont naturels, innés. Mais ces états d'attachement, de rejet et de confusion changent également. Avec la méditation, votre intuition vous signale que cette répétition de changements, d'apparition et de disparition de toutes vos expériences, ces états agréables, désagréables et ni- agréables-ni-désagréables sont insatisfaisants et qu'ils ne vous apportent pas le bonheur.

Voyant cette situation frustrante, votre esprit se lasse de toute expérience, même de celles qui sont agréables. Alors, il lâche prise de l'attachement à

toute expérience agréable, lâche prise de toute expérience désagréable, lâche prise de toute expérience ni-agréable-ni-désagréable. Alors, vous ressentez la paix en vous. Alors, votre esprit se libère du désir, de l'aversion et de la confusion. Cette capacité particulière, ce pouvoir, cette faculté ou cette force, qui permet de libérer l'esprit de ces trois poisons, de ces trois armes, de ces trois sortes de feu, est ce que les bouddhistes nomment la « vraie sagesse ».

Chaque sens est parfois appelé « océan ». Chaque océan est plein de dangers, de requins, de démons, de vagues d'avidité, de haine et d'illusion mensongère, la claire conscience permettant d'utiliser les sens habilement est sagesse. C'est ce que le Bouddha résume en ces termes :

« Celui qui a traversé cet océan, si difficile à traverser, avec ses dangers - ses requins, ses démons, ses vagues -, ce maître de la connaissance qui a vécu la vie sainte, atteint la fin du monde, est appelé celui qui est allé au-delà.

»

1. Souhaiter du bien à soi-même et aux autres

La force de l'amitié-bienveillance dans l'esprit se nomme *metta* en pali. Cela signifie « se souhaiter du bien à soi-même et en souhaiter aux autres ». Le mot *metta* est également utilisé pour désigner des exercices mentaux que nous employons pour développer cet état d'esprit de bienveillance amicale. Nous prononçons des paroles particulières et formons des pensées spéciales pour engendrer un sentiment pur. Faire naître *metta* est l'une des voies principales vers le jhana. C'est aussi un remède spécifique contre les états d'esprit qui nous tiennent *éloignés* du jhana.

En réalité, *metta* constitue la préparation parfaite à la méditation orientée vers le jhana. *Metta* repousse les obstacles afin que la concentration apparaisse.

L'amitié-bienveillance en pensée et en action

Pratiquer la méditation de l'amitié-bienveillance peut changer vos manières de penser négatives qui vous sont habituelles et renforcer celles qui sont positives. Quand vous pratiquez cette méditation, votre esprit s'emplit de paix et de bonheur. Vous êtes détendu. Vous parvenez à la concentration.

Mais l'amitié-bienveillance n'est pas limitée aux pensées. Vous devez aussi la manifester dans vos paroles et dans vos actions. Elle concerne également les autres, et non pas vous seul. Vous ne pouvez pas la cultiver dans la séparation.

Vous pouvez commencer par des pensées bienveillantes à l'égard de

toutes les personnes avec lesquelles vous êtes, chaque jour, en contact. Si l'Attention est présente, vous pouvez le faire pendant chaque minute de veille, envers toutes les personnes auxquelles vous avez affaire. Chaque fois que vous voyez quelqu'un, considérez que cette personne, comme vous-même, veut être heureuse et éviter la souffrance. Nous sommes tous semblables. Nous souhaitons tous la même chose. Tous les êtres souhaitent la même chose. Même le plus petit insecte fuit le mal.

Quand vous vous rendez compte de cette base universelle, vous voyez à quel point nous sommes reliés les uns aux autres : la femme derrière la caisse du magasin, l'homme qui vous marche sur les pieds dans le métro, le jeune couple qui traverse la rue, le vieil homme qui lance des graines aux oiseaux dans le parc, et les oiseaux eux-mêmes. Chaque fois que vous voyez un autre être, n'importe lequel, ayez cela en tête. Souhaitez-lui d'être heureux, en paix et bien portant. C'est une pratique qui peut transformer votre vie et la vie de ceux qui vous entourent.

Le centre de méditation où j'enseigne est situé en forêt, dans les collines de la Virginie-Occidentale. Lorsque nous avons ouvert notre centre, il y avait un homme très inamical qui vivait un peu plus bas, sur la route. Je le rencontrais régulièrement pendant la longue marche que je fais chaque jour. C'est une route forestière très peu fréquentée, et j'adresse toujours un bonjour de la main aux personnes que je rencontre. Chaque fois que je voyais cet homme, je le saluais. Il me jetait seulement un coup d'œil en fronçant les sourcils et détournait le regard. Malgré cela, j'ai continué de lui faire signe et de penser à lui avec gentillesse, en lui adressant des pensées d'amitié-bienveillance. Je n'étais pas déçu de son attitude. Je n'ai jamais renoncé. Chaque fois que je le voyais, je lui faisais signe de la même façon qu'aux autres gens. Après un an environ, son attitude changea: il arrêta de froncer les sourcils. J'étais aux anges. La pratique de l'amitié-bienveillance portait ses fruits.

Après une nouvelle année, alors que je passais près de chez lui pendant

ma marche, quelque chose de miraculeux se produisit : il passa en voiture près de moi et souleva un doigt de l'une des mains qui tenaient le volant. De nouveau, j'ai pensé: « Oh! c'est merveilleux. L'amitié-bienveillance fonctionne. » Une année encore s'écoula. Jour après jour, quand je faisais ma marche, je lui disais bonjour de la main et lui souhaitais du bien, La troisième année, il leva deux doigts dans ma direction. Puis, l'année suivante, il leva quatre doigts du volant. Le temps passa encore. Un jour, je descendais la route alors qu'il s'engageait dans l'allée conduisant à sa maison. Il souleva sa main du volant, la tendit par la fenêtre et me fit signe.

Peu de temps après, je le vis dans sa voiture garée sur le côté de l'une des routes forestières. Il était assis à la place du conducteur et fumait une cigarette. Je suis allé vers lui et ai commencé à parler. Nous avons d'abord parlé du temps et puis, peu à peu, il me confia son histoire, il avait eu un accident terrible. Un arbre était tombé sur son camion. Presque tous les os de son corps furent fracturés. Il est entré dans le coma. Quand j'avais commencé à le voir sur la route, il commençait tout juste à récupérer. Ce n'était pas par méchanceté qu'il n'avait pas répondu à mon salut, mais parce qu'il ne pouvait bouger aucun doigt. Si je l'avais abandonné, je n'aurais jamais su à quel point c'est un brave homme.

Pour couronner le tout, un jour, alors que j'étais en voyage, il vint à notre centre pour prendre de mes nouvelles. Il était inquiet, car il ne m'avait pas vu marcher depuis quelque temps. Maintenant, nous sommes amis.

Cultiver l'amitié-bienveillance

Vous avez besoin de trouver des raisons pour développer l'amitié-bienveillance à l'égard des personnes avec lesquelles vous avez des problèmes. Quelques analogies traditionnelles, décrivant cinq types de personnes, peuvent vous aider à trouver ces bonnes raisons.

- Le premier type décrit une personne dont les actions sont corrompues. Ses actions sont viles et ses manières abjectes. Elle ne sait pas se comporter.

Elle est impolie et brutale. Elle n'a aucun respect pour quiconque.

Le Vénérable Sariputta comparait une telle personne à un tissu sale. Supposez qu'un moine, en marchant, aperçoive un chiffon sale devant lui, sur le chemin. Le tissu est tellement souillé que le moine ne peut même pas le ramasser avec ses mains, Il le maintient par terre avec un pied et lui donne des coups avec l'autre pour chasser la poussière. Il le nettoie ainsi, seulement avec ses pieds. Ensuite, il le ramasse en le tenant à deux doigts et le secoue avec mépris. Puis, il l'emporte là où il réside, le lave soigneusement et va l'utiliser - peut-être pour rapiécer un vêtement ou pour servir de paillason. Dans tous les cas, ce chiffon va lui servir.

Cette métaphore nous enseigne que vous devez trouver une raison ou une autre de cultiver l'amitié-bienveillance à l'égard d'une telle personne.

Les couches de crasse sur le tissu sont semblables aux couches de conditionnement qui ont rendu cette personne tellement grossière et impolie. Peut-être les a-t-elle héritées de ses parents, de ceux qu'elle fréquentait, ou cela vient-il de son éducation? Peut-être a-t-elle souffert de discriminations. Peut-être a-t-elle été maltraitée, abusée et terrorisée dans son enfance. Peut-être n'a-t-elle pas d'éducation. De nombreuses choses dont vous n'avez pas idée peuvent avoir entraîné son comportement grossier. Vous ne savez rien de tout cela ; aussi, le mieux est-il de lui pardonner tous ses méfaits. Pratiquez metta à son intention.

Cette personne souffre de sa propre haine et mérite notre compassion. Elle ne sait pas comment traiter sa propre souffrance. À cause de cette haine, peut-être a-t-elle perdu ses amis, son foyer, son travail et ses parents. Peut-être a-t-elle vécu un divorce terrible. Tout ce que nous pouvons voir est qu'elle souffre. Tout ce que nous pouvons faire est pratiquer la compassion.

Peut-être sa haine diminuera-t-elle, et la personne deviendra heureuse - ou peut-être pas. S'il n'y a pas d'effet, nous pratiquons l'équanimité à son égard. C'est un état d'esprit équilibré, mais il ne signifie pas que nous

renonçons. Nous pensons à d'autres façons de l'aider.

- Vous pouvez rencontrer un deuxième type de personne, qui a de mauvaises paroles mais de bonnes actions. Tel est le cas de quelqu'un qui n'a pas de mots polis dans son vocabulaire, qui dispose seulement d'un langage grossier. Pourtant, il ou elle fait des choses bénéfiques pour vous ou pour le monde.

Il se peut que cette personne voie votre frustration quand vous n'êtes pas satisfait de ce que vous faites. Elle peut venir à vous et dire : « Vous êtes stupide ! Vous êtes un imbécile ! Vous ne savez même pas comment faire ! Vous allez vous tuer si vous vous y prenez de cette façon. Laissez-moi faire ! » Et peut-être fait-elle tout le travail pour vous. C'est une bonne raison pour développer l'amitié-bienveillance à son égard.

Malgré son langage grossier, cette personne peut vous rendre de grands services. C'est une bonne raison pour que vous la respectiez, l'admiriez et partagiez votre amitié avec elle. Aidez-la à modifier sa manière de parler. Il est possible qu'elle change peu à peu lorsque vous êtes ensemble et laissez apparaître votre amitié-bienveillance à son égard. Faire grandir en vous cette amitié-bienveillance peut, en retour, l'éveiller en elle.

Cette deuxième personne est comparée à un étang recouvert d'algues. Quand vous voulez vous baigner ou prendre de l'eau, vous devez enlever les algues à la main, et seulement alors pouvez-vous puiser de l'eau ou vous baigner. De même, vous apprenez à ignorer les faiblesses superficielles d'une telle personne recouverte d'algues. Vous l'observez et découvrez que, de temps à autre, son cœur s'ouvre à la compassion et à l'amitié-bienveillance. C'est une bonne raison de les développer à son égard.

- Une troisième personne peut témoigner à la fois de paroles et d'actions mauvaises, et pourtant, de temps à autre, d'une pulsion de bonté. Cette personne ressemble à une flaque d'eau sur un chemin. Supposez que vous marchiez sur un chemin où il n'y a ni eau ni puits. Vous êtes assoiffé et fatigué. Vous avez faim et cherchez désespérément un peu d'eau. Vous êtes

proche de la déshydratation. À ce moment, vous voyez un petit peu d'eau dans l'empreinte laissée sur le sol par le sabot d'une vache. Il n'y en a pas beaucoup, car la trace laissée par une vache n'est pas très profonde, mais il y en a un peu. Si vous cherchiez à recueillir cette eau dans votre main, vous la rendriez boueuse. Alors, que faites-vous? Vous vous agenouillez, vous vous penchez en avant et vous approchez doucement votre bouche de cette petite quantité d'eau. Puis vous l'aspirez sans remuer la boue. Même si l'eau est sale et terreuse, vous étanchez votre soif pendant un moment. Vous aspirez l'eau avec précaution et laissez la boue au fond du creux. De même, vous pouvez voir le *potentiel* chez une personne dont les paroles et les actes sont mauvais. De temps à autre, dans certaines circonstances, elle peut ouvrir son cœur à des choses nobles, amicales et compatissantes. Vous devriez pratiquer l'amitié-bienveillance à l'égard d'une telle personne, malgré toutes ses faiblesses.

- Vous rencontrez une quatrième personne. Ses paroles sont mauvaises, son comportement est mauvais et son cœur ne s'ouvre jamais à quelque chose de noble. Elle est comme un patient, un malade, marchant sur une route où il n'y a ni hôpital ni village ni personne alentour pour l'aider. Il n'y a pas d'eau, pas d'habitation où se reposer, pas d'arbre pour donner de l'ombre, seulement le soleil brûlant et la soif qui la tenaille. Cette personne souffre. Elle est atteinte d'une maladie grave. Elle a vraiment besoin d'une prise en charge médicale. Autrement, sans doute va-t-elle mourir. Vous la voyez et vous êtes vraiment désolé pour elle. Votre cœur fond. Vous pensez: « Comment puis-je aider cet être qui souffre? Que puis-je faire pour lui? Il a besoin d'eau, de médicaments, de vêtements. Il a besoin de quelqu'un pour l'aider. Comment puis-je l'aider? » Malgré toutes ces difficultés et bien que vous n'en recevrez certainement aucune gratitude, vous prenez la décision de lui rendre service.

Quand je rencontre une telle personne, je forme des pensées telles que celles-ci : « Avec une telle conduite physique et verbale, elle commet de nombreuses actions malsaines et malhabiles. Elle en souffre maintenant et en souffrira à l'avenir. Je vais l'aider à se débarrasser de sa haine. »

- Les pensées d'une cinquième personne sont douces et merveilleuses. Ses paroles sont belles et amicales, ses actions amicales, belles et pures. Tout est idéal. Naturellement, il est très facile de développer de l'amitié-bienveillance à son égard. Malgré cela, le faire avec l'Attention peut avoir une grande valeur.

Envers ces cinq personnes, vous devez essayer de cultiver l'amitié-bienveillance de la même manière, sans discrimination. Cela n'est pas très facile. Vous devrez faire un grand sacrifice, celui de votre bien-être, de vos pensées, de vos sentiments et de vos attitudes. Vous devez sacrifier beaucoup de choses pour cultiver l'amitié-bienveillance. Vous devez vous souvenir que le but de ce que vous faites ici est de vous rendre *vous-même* calme et paisible, d'assainir votre corps et votre esprit, ainsi que votre environnement. Vous êtes en train d'essayer de mettre les autres personnes à l'aise dans leurs relations avec vous. Pour qu'elles le soient, vous commencez par vous mettre vous-même à l'aise avec elles. Lorsque vous l'êtes, vous menez vos conversations et effectuez vos activités dans l'harmonie. Vous devez prendre l'initiative de poser la première pierre et vous préparer à pratiquer l'amitié-bienveillance.

Quand vous commencez à comprendre véritablement la souffrance, votre cœur s'ouvre à la nature cachée de votre propre amitié-bienveillance. Alors, vous ressentez tellement d'amour et de compassion à l'égard de tous les êtres vivants que votre esprit leur souhaite naturellement de vivre en paix et en harmonie.

Au fil des années, j'ai reçu de nombreuses lettres de personnes purgeant des peines de prison, qui cherchaient à apprendre le Dhamma. Certaines avaient fait des choses terribles, voire commis des meurtres. Maintenant, elles voient les choses d'une façon différente et veulent changer leur vie. Une lettre particulièrement perspicace toucha profondément mon cœur. Son auteur décrivait la manière dont les autres prisonniers criaient et raillaient le gardien chaque fois qu'il apparaissait. L'auteur tentait d'expliquer aux autres que le

gardien était aussi un être humain. Mais les autres étaient aveuglés par la haine. Tout ce qu'ils pouvaient voir, disait-il, était l'uniforme et non pas l'homme qui le portait. Ce prisonnier mettait l'amitié-bienveillance en pratique et ses perceptions en étaient modifiées.

L'amitié-bienveillance n'est pas quelque chose que vous pratiquez en étant seulement en méditation, assis sur un coussin, et en pensant, pensant, pensant. Vous devez laisser son pouvoir transparaître dans toutes vos rencontres. L'amitié-bienveillance est le principe sous-jacent de toutes vos pensées, de toutes vos paroles et actions saines. Avec elle, vous vous rendez compte plus clairement des besoins des autres et vous les aidez plus spontanément. Avec de telles pensées, vous accueillez avec chaleur le succès des autres. Vous en avez besoin pour vivre et pour travailler avec d'autres en harmonie. L'amitié-bienveillance vous protège de la souffrance, de la peur et de l'insécurité causées par la colère et la jalousie. Quand vous la cultivez - de même que votre compassion, votre joie par empathie et votre équanimité -, vous ne rendez pas seulement la vie plus agréable autour de vous, la vôtre devient paisible et heureuse. Le pouvoir de metta est semblable à l'éclat du soleil - illimité.

L'amitié-bienveillance va au-delà de toutes les frontières religieuses, culturelles, géographiques, linguistiques et nationales. Elle est une loi universelle et antédiluvienne, qui nous rattache les uns aux autres - quelle que soit la forme que nous adoptons. L'amitié-bienveillance devrait être pratiquée d'une manière inconditionnelle. La douleur de mon ennemi est ma douleur. Sa colère est ma colère. Sa bonté bienveillante est ma bonté bienveillante. S'il est heureux, je suis heureux. S'il est paisible, je suis paisible. Si sa santé est bonne, ma santé est bonne. De même que nous partageons tous la souffrance, quelles que soient nos différences, nous devrions tous partager notre amitié-bienveillance avec tout le monde, partout.

Aucune nation ne peut vivre sans l'aide et sans le soutien des autres nations, aucune personne ne peut exister dans l'isolement. Pour survivre, vous

avez besoin d'autres êtres vivants, qui sont nécessairement différents de vous. Les choses sont tout simplement ainsi. En raison même de nos différences, la pratique de l'amitié-bienveillance est fondamentale : elle est le dénominateur commun qui nous unit les uns aux autres.

Pourquoi l'amitié-bienveillance est importante pour le jhana

Vous ne pouvez pas pratiquer l'Attention sans l'amitié-bienveillance, et inversement. Les deux marchent toujours main dans la main. Quand vous rayonnez metta envers les êtres vivants - l'irradiant dans toutes les directions, avec tout votre esprit, par chaque canal sensoriel - et quand vous le faites sincèrement, il n'existe plus aucune place pour les obstacles. Vous ne pouvez pas en même temps faire rayonner une volonté bienveillante et être avide. Vous ne pouvez pas à la fois être effrayé ou en colère. Vous ne pouvez pas avoir des doutes, être agité, vous ennuyer ou somnoler.

Lorsque vous pratiquez l'amitié-bienveillance, vous fabriquez un aimant spirituel puissant, qui attire les gens vers vous. Vous vous sentez très à l'aise, où que vous alliez. Vous sentez que le monde alentour est amical à votre égard. En y pensant, vous vous sentez en sécurité. Vous pouvez faire confiance. Vous pouvez partir de chez vous en sachant que vos amis protègent votre maison. Vous êtes sûr qu'ils protègent votre famille.

Votre pratique de metta vous rend si détendu et si paisible que tous ceux qui vous entourent vous trouvent agréable. Vous pouvez bien dormir, sans cauchemars. Vous vous levez en vous sentant frais et dispos. Vous pouvez parler à n'importe qui sans agressivité. Vous aimez les gens, et ils vous aiment souvent en retour.

La pratique de l'amitié-bienveillance est également une méditation thérapeutique pour celui qui s'y adonne. Elle guérit toutes les blessures de la colère. Quand son pouvoir repousse la colère, vous êtes très détendu et joyeux.

Souvenez-vous qu'il est crucial d'étendre l'amitié-bienveillance à vous-même autant qu'aux autres. Votre pratique ne réussira pas si vous conservez de l'animosité ou de l'indifférence envers vous-même. Pratiquer metta d'abord pour vous-même vous rend paisible et heureux. Demeurant dans ce ressenti, vous pouvez souhaiter aux autres la même paix et le même bonheur. Vous diffusez l'amitié-bienveillance à partir d'un centre paisible et compatissant, et cela doit commencer par vous-même.

Méditations de l'amitié-bienveillance

Cette partie suggère six méditations metta. La pratique de metta comporte trois niveaux. Le premier est celui de la verbalisation, le deuxième celui de la pensée et le troisième celui du ressenti. Quand vous êtes en jhana, vous avez l'expérience du ressenti.

Instructions générales

- Commencez avec les mots et les idées. Prononcez les mots proposés ci-après, ou une variante. Il ne s'agit ici que d'exemples pour montrer la progression de votre implication et comment déployer votre metta vers l'extérieur. Vous commencez par vous-même, foyer à partir duquel vous faites rayonner la paix et les souhaits bienveillants. Ensuite, vous élargissez par étapes le champ de votre metta jusqu'à inclure l'univers des êtres tout entier.
- Si ces paroles types ne vous inspirent pas, vous pouvez utiliser des mots qui

ont vraiment du sens pour vous.

- Imaginez des personnes ou des animaux *précis* dans chaque catégorie. Maintenez-les clairement dans votre esprit. Rendez les sentiments réels et personnels. Certaines catégories ou certaines personnes types constituent de plus grands défis que d'autres. Travaillez sur chaque catégorie jusqu'à ce que vous puissiez faire votre pratique à l'aise et avec sincérité.
- Explorez les sensations corporelles associées à metta. Trouvez, profondément et avec l'Attention, exactement ce qui se passe dans votre corps, où cela se passe et ce que vous ressentez précisément.
- Focalisez-vous sur les impressions physiques jusqu'à ce qu'elles deviennent un pur distillât de toutes les pensées et les sensations. C'est une impression au-delà de la sensation, presque une coloration émotionnelle dans l'esprit. Elle est souvent accompagnée de sensations de chaleur et de gonflement dans la zone du cœur.
- Lâchez les mots, les images, les êtres, les impressions physiques et les étapes. Plongez dans le pur sentiment de metta en tant que phénomène impondérable,

au-delà de la simple pensée, de l'émotion et des ressentis. Parvenez à l'essence vivante de la chose.

- Faites de vous-même une sorte de pompe afin de faire couler un pur sentiment d'amitié et de bonté sur la totalité de l'univers. Demeurez en lui.
- La méditation metta peut vous faire entrer en jhana. Le pur sentiment de metta en tant qu'expérience peut être utilisé pour vous faire traverser le mur et entrer dans le silence. Son vécu, très proche des sensibilités du premier jhana, peut être employé pour les atteindre.

Méditation n° 1

Puissé-je être bien portant, heureux et en paix. Puisse-t-il ne m'arriver aucun mal. Puissé-je toujours rencontrer le succès spirituel. Puissé-je également être patient, courageux, compréhensif et déterminé à faire face et à surmonter les difficultés, les problèmes et les échecs inévitables dans la vie. Puissé-je toujours les dépasser par la moralité, l'intégrité, l'indulgence, la compassion, l'Attention et la sagesse.

Puissent mes parents être bien portants, heureux et en paix. Puisse-t-il ne leur arriver aucun mal. Puissent-ils toujours rencontrer le succès spirituel. Puissent-ils également être patients, courageux, compréhensifs et déterminés à faire face et à surmonter les difficultés, les problèmes et les échecs inévitables dans la vie. Puissent-ils toujours les dépasser par la moralité, l'intégrité, l'indulgence, la compassion, l'Attention et la sagesse.

Puissent mes maîtres être bien portants, heureux et en paix. Puisse-t-il

ne leur arriver aucun mal. Puissent-ils toujours rencontrer le succès spirituel. Puissent-ils également être patients, courageux, compréhensifs et déterminés à faire face et à surmonter les difficultés, les problèmes et les échecs inévitables dans la vie. Puissent-ils toujours les dépasser par la moralité, l'intégrité, l'indulgence, la compassion, l'Attention et la sagesse.

Puissent mes proches être bien portants, heureux et en paix. Puisse-t-il ne leur arriver aucun mal. Puissent-ils toujours rencontrer le succès spirituel. Puissent-ils également être patients, courageux, compréhensifs et déterminés à faire face et à surmonter les difficultés, les problèmes et les échecs inévitables dans la vie. Puissent-ils toujours les dépasser par la moralité, l'intégrité, l'indulgence, la compassion, l'Attention et la sagesse.

Puissent mes amis être bien portants, heureux et en paix. Puisse-t-il ne leur arriver aucun mal. Puissent-ils toujours rencontrer le succès spirituel. Puissent-ils également être patients, courageux, compréhensifs et déterminés à faire face et à surmonter les difficultés, les problèmes et les échecs inévitables dans la vie. Puissent-ils toujours les dépasser par la moralité, l'intégrité, l'indulgence, la compassion, l'Attention et la sagesse.

Puissent tous ceux qui me sont indifférents être bien portants, heureux et en paix. Puisse-t-il ne leur arriver aucun mal. Puissent-ils toujours rencontrer le succès spirituel. Puissent-ils également être patients, courageux, compréhensifs et déterminés à faire face et à surmonter les difficultés, les problèmes et les échecs inévitables dans la vie. Puissent-ils toujours les dépasser par la moralité, l'intégrité, l'indulgence, la compassion, l'Attention et la sagesse.

Puissent tous ceux qui sont hostiles être bien portants, heureux et en paix. Puisse-t-il ne leur arriver aucun mal. Puissent-ils toujours rencontrer le succès spirituel. Puissent-ils également être patients, courageux, compréhensifs et déterminés à faire face et à surmonter les difficultés, les problèmes et les échecs inévitables dans la vie. Puissent-ils toujours les dépasser par la moralité, l'intégrité, l'indulgence, la compassion, l'attention

et la sagesse.

Puissent tous les êtres vivants être bien portants, heureux et en paix. Puisse-t-il ne leur arriver aucun mal. Puissent-ils toujours rencontrer le succès spirituel. Puissent-ils également être patients, courageux, compréhensifs et déterminés à faire face et à surmonter les difficultés, les problèmes et les échecs inévitables dans la vie. Puissent-ils toujours les dépasser par la moralité, l'intégrité, l'indulgence, la compassion, l'Attention et la sagesse.

Méditation n° 2

Ayant compris que tous les êtres, comme vous-même, désirent être heureux, vous devriez, d'une manière méthodique, développer l'amitié-bienveillance à leur égard.

Puissé-je être heureux, et sans souffrance! Et puissent mes amis être toujours heureux comme moi-même, ainsi que les personnes qui me sont indifférentes ou hostiles.

Puissent tous les êtres, dans cette ville, dans ce pays, dans les autres pays et dans tous les mondes, être toujours heureux.

Puissent toutes les personnes, les individualités et les créatures de tous les mondes être toujours heureuses.

De même, puissent toutes les femmes, tous les hommes, tous ceux dont la conduite est pure ainsi que ceux dont la conduite ne l'est pas, tous les dieux, les humains et les êtres des mondes inférieurs être heureux.

Puissent tous les êtres être heureux, dans toutes les directions et en tous lieux.

Méditation n° 3

Puissé-je être libéré de la haine, libéré de l'affliction, libéré de l'inquiétude. Puissé-je vivre heureux.

Que mes parents, mes enseignants, mes amis, ceux qui me sont

indifférents ou hostiles, soient libérés de la haine. Puissent-ils être libérés de l'affliction, libérés de l'inquiétude. Puissent-ils vivre heureux et être libérés de la souffrance.

Puissent-ils conserver leur fortune honnêtement acquise.

Puissent tous les êtres,.. tout ce qui est vivant... toutes les créatures... toutes les personnes... tous ceux qui sont parvenus à l'état d'individus, toutes les femmes... les hommes... tous ceux dont l'esprit est pur et ceux dont l'esprit ne l'est pas... tous les dieux... tous les humains et ceux qui ne le sont pas... tous ceux qui sont en enfer, et ceux qui sont dans cette maison, dans ce village, cette ville, ce pays, dans ce monde, dans cette galaxie, puissent-ils tous sans exception être libérés de l'inquiétude. Puissent-ils vivre heureux. Puissent-ils être libérés de la souffrance. Puissent-ils conserver leur fortune honnêtement acquise.

Méditation n° 4

Puissent ceux qui n'ont pas de pieds accueillir mon amour Puissent ceux qui en ont deux accueillir mon amour. Puissent ceux qui en ont quatre accueillir mon amour. Puissent ceux qui en ont beaucoup accueillir mon amour.

Puissé-je ne pas être blessé par ceux qui n'ont pas de pieds. Ni par ceux qui en ont deux. Ni par ceux qui en ont quatre. Ni par ceux qui en ont beaucoup.

Puissent tous les êtres, tous ceux dotés de vie, être heureux.

Puisse la souffrance n'atteindre personne.

Puissent ceux qui souffrent être libérés de la souffrance. Puissent ceux que la peur tenaille être libérés de la peur. Puissent ceux qui ont du chagrin être libérés du chagrin.

Puisse-t-il en être ainsi pour tous les êtres.

Du plus haut royaume d'existence au plus bas, puissent tous les êtres qui sont apparus en ces mondes être libérés de toutes les souffrances et parvenir à la paix parfaite.

Méditation n° 5

Puissent tous les êtres être heureux et en sécurité. Puisse leur esprit être joyeux.

Puisse l'esprit de tous les êtres vivants être heureux, sans exception. Qu'ils soient faibles ou forts, grands, moyens ou petits, subtils ou grossiers, visibles ou invisibles, proches ou lointains, déjà nés ou encore à naître, puissent tous les êtres avoir l'esprit joyeux.

Puisse personne ne tromper personne ni mépriser qui que ce soit, ni par colère ni malveillance souhaiter du mal à autrui. Que nul ne déçoive ni ne méprise aucun être.

Tout comme une mère, au péril de sa propre vie, surveille et protège son unique enfant, ainsi devrait-on développer un cœur bienveillant, sans entrave, envers tous les êtres vivants. Ainsi devrait-on cultiver, envers le monde entier, une bienveillance amicale, sans limites, vers le haut, vers le bas et tout autour, sans aucune obstruction, sans haine ni ressentiment.

Étant debout, ou marchant, assis ou couché, tant qu'on est éveillé, ces souhaits bienveillants devraient être développés; cela s'appelle habiter ici divinement.

Méditation n° 6

En dirigeant mon esprit vers l'est, je souhaite que tous les êtres vivants dans cette direction soient libérés de l'avidité, de la colère, de l'aversion, de la haine, de la jalousie et de la peur. Que ces souhaits d'amitié-bienveillance les entourent, les étreignent tous. Que chaque cellule, chaque goutte de sang, chaque atome, chaque molécule de leur corps et de leur esprit soient chargés de ces pensées amicales. Qu'ils soient détendus et emplis de la paix et de la tranquillité de l'amitié-bienveillance. Puisse la paix et la tranquillité se répandre dans leur corps et leur esprit.

En dirigeant mon esprit vers le sud, je souhaite que tous les êtres vivants dans cette direction soient libérés de l'avidité, de la colère, de l'aversion, de la haine, de la jalousie et de la peur. Que ces souhaits d'amitié-bienveillance

les entourent, les étreignent tous. Que chaque cellule, chaque goutte de sang, chaque atome, chaque molécule de leur corps et de leur esprit soient chargés de ces pensées amicales. Qu'ils soient détendus et emplis de la paix et de la tranquillité de l'amitié-bienveillance. Puissent la paix et la tranquillité se répandre dans leur corps et leur esprit.

En dirigeant mon esprit vers l'ouest, je souhaite que tous les êtres vivants dans cette direction soient libérés de l'avidité, de la colère, de l'aversion, de la haine, de la jalousie et de la peur. Que ces souhaits d'amitié-bienveillance les entourent, les étreignent tous. Que chaque cellule, chaque goutte de sang, chaque atome, chaque molécule de leur corps et de leur esprit soient chargés de ces pensées amicales. Qu'ils soient détendus et emplis de la paix et de la tranquillité de l'amitié-bienveillance. Puissent la paix et la tranquillité se répandre dans leur corps et leur esprit.

En dirigeant mon esprit vers le nord, je souhaite que tous les êtres vivants dans cette direction soient libérés de l'avidité, de la colère, de l'aversion, de la haine, de la jalousie et de la peur. Que ces souhaits d'amitié-bienveillance les entourent, les étreignent tous. Que chaque cellule, chaque goutte de sang, chaque atome, chaque molécule de leur corps et de leur esprit soient chargés de ces pensées amicales. Qu'ils soient détendus et emplis de la paix et de la tranquillité de l'amitié-bienveillance. Puissent la paix et la tranquillité se répandre dans leur corps et leur esprit.

En dirigeant mon esprit vers le ciel, je souhaite que tous les êtres vivants dans cette direction soient libérés de l'avidité, de la colère, de l'aversion, de la haine, de la jalousie et de la peur. Que ces souhaits d'amitié-bienveillance les entourent, les étreignent tous. Que chaque cellule, chaque goutte de sang, chaque atome, chaque molécule de tout leur corps et de leur esprit soient chargés de ces pensées amicales. Que leur corps et leur esprit soient détendus et emplis de la paix et de la tranquillité de l'amitié-bienveillance. Puissent la paix et la tranquillité se répandre dans tout leur corps et leur esprit.

En dirigeant mon esprit vers le monde animal et les mondes infernaux, je

souhaite que tous les êtres vivants dans cette direction soient libérés de l'avidité, de la colère, de l'aversion, de la haine, de la jalousie et de la peur. Que ces souhaits d'amitié-bienveillance les entourent, les étreignent tous. Que chaque cellule, chaque goutte de sang, chaque atome, chaque molécule de leur corps et de leur esprit soient chargés de ces pensées amicales. Qu'ils soient détendus et emplis de la paix et de la tranquillité de l'amitié-bienveillance. Puissent la paix et la tranquillité se répandre dans leur corps et leur esprit.

Puissent tous les êtres, dans toutes les directions et partout dans l'univers, jouir de la beauté et être heureux. Puissent-ils avoir de la chance, de bons amis, et renaître dans les mondes célestes après leur mort.

Puissent tous les êtres, en tous lieux, être pénétrés du sentiment de l'amitié-bienveillance, abondamment, intensément, sans limites, sans affliction ni anxiété. Puissent-ils vivre heureux.

Puissent tous les êtres emprisonnés légalement ou illégalement trouver la paix, où que ce soit dans le monde, ainsi que ceux qui sont en détention provisoire et attendent leur jugement. Puissent-ils être libérés de l'avidité, de la colère, de l'aversion, de la haine, de la jalousie et de la peur. Que ces souhaits d'amitié-bienveillance les entourent, les étreignent tous. Que chaque cellule, chaque goutte de sang, chaque atome, chaque molécule de leur corps et de leur esprit soient chargés de ces pensées amicales. Qu'ils soient détendus, pleins de la paix et de la tranquillité de l'amitié-bienveillance. Puissent-elles se répandre dans leur corps et dans leur esprit.

Dans toutes les directions, dans tout l'univers, puissent-ils tous jouir de la beauté et du bonheur, avoir de la chance et de bons amis. Puissent-ils renaître dans les mondes célestes après la mort.

Puissent tous les enfants maltraités par les adultes être libérés de la douleur, de la tristesse, de la dépression, de la déception, de l'anxiété et de la peur. Que ces pensées d'amitié-bienveillance les entourent, les étreignent tous. Que chaque cellule, chaque goutte de sang, chaque atome, chaque

molécule de leur corps et de leur esprit soient pleins de la paix et de la tranquillité de l'amitié-bienveillance. Puissent-elles se répandre dans leur corps et dans leur esprit.

Puissent-ils tous, dans toutes les directions, dans tout l'univers, jouir de la beauté et du bonheur, avoir de la chance et de bons amis. Puissent-ils renaître dans les mondes célestes après la mort.

Puissent tous les dirigeants être aimables, bons, généreux, compatissants et attentionnés. Puissent-ils être bienveillants envers les opprimés et les défavorisés, ceux qui subissent des discriminations ou sont dans la pauvreté. Puisse leur cœur s'attendrir devant les souffrances de leurs concitoyens malheureux. Que tous les opprimés et les défavorisés, ceux qui subissent des discriminations ou sont dans la pauvreté soient libérés de la douleur, de la tristesse, de la dépression, de la déception, de l'insatisfaction, de l'anxiété et de la peur. Que ces pensées d'amitié-bienveillance les entourent, les étreignent tous. Que chaque cellule, chaque goutte de sang, chaque atome, chaque molécule de leur corps et de leur esprit soient chargés de ces pensées amicales. Qu'ils soient détendus, pleins de la paix et de la tranquillité de l'amitié- bienveillance. Que la paix et la tranquillité se répandent dans leur corps et dans leur esprit.

Puissent tous les êtres, dans toutes tes directions, dans tout l'univers, jouir de la beauté, être heureux, avoir de la chance et de bons amis. Puissent-ils renaître dans les mondes célestes après la mort.

1. Méditer sur la respiration

Outre les méditations d'amitié-bienveillance que nous venons d'évoquer, un autre type de méditation est d'une valeur inestimable pour établir la base de la pratique jhanique: la méditation sur la respiration.

La manière de méditer sur la respiration est un vaste sujet. Il a été traité en profondeur dans l'un de nos ouvrages précédents, *Méditer au quotidien* (paru en traduction française en 1995). Si vous n'êtes pas sûr de la technique, veuillez le consulter ou choisissez tout autre bon ouvrage d'initiation à la méditation (plusieurs suggestions de lectures complémentaires vous sont proposées à la fin de ce livre). Pour nos besoins présents, je vais en faire une récapitulation brève. Vous y trouverez quelques conseils simples pour utiliser la méditation sur la respiration afin de parvenir à la concentration profonde.

Tout d'abord, fixez votre attention sur votre respiration et maintenez-la en place. Vous pouvez commencer en observant le mouvement de l'abdomen et de la poitrine qui se dilatent et se rétractent, mais ensuite vous devrez placer votre attention sur la sensation produite par la respiration au bord des narines ou sur la lèvre supérieure. C'est là que vous percevrez une sensation distincte, qui deviendra votre unique point de focalisation.

Demeurez sur cet unique point sensible. Quand d'autres pensées, d'autres sensations ou d'autres perceptions vous en écartent, remarquez-les juste assez pour voir leur impermanence, leur fugacité. Elles apparaissent, durent un moment, puis disparaissent. Ne voyez que cela, encore et encore. De cette façon, chaque distraction joue le rôle d'une marche d'escalier sur la voie de la libération. Voir l'impermanence dans chaque distraction, simplement cela, peut suffire pour vous mener à la véritable concentration.

Si les distractions refusent de s'en aller ou reviennent continuellement, analysez la nature de l'obstacle dont il s'agit. Ensuite, utilisez un ou plusieurs

des remèdes proposés au prochain chapitre.

Souvenez-vous également que, parfois, votre esprit ressemble à un bol d'eau boueuse. Comment obtenir de l'eau claire à partir d'un tel bol d'eau ? Il suffit de poser le bol sur une table. Alors, la boue se dépose au fond et l'eau claire reste au-dessus. De même, lorsque les impuretés mentales se sont déposées, votre esprit est clarifié. Ensuite, il est souhaitable de demeurer assis, sans interruption, pendant une heure. Même si vous avez mal partout, vous ne devez pas bouger; toutefois, n'adoptez pas une position qui créerait inutilement des douleurs insoutenables. Laissez les sensations physiques passer à l'arrière-plan.

Pour parvenir à la concentration, vous n'avez pas à vous occuper des divers aspects de la respiration - l'inspiration, l'expiration... Mais s'il vous arrive de remarquer l'inspiration et l'expiration, les mouvements de l'abdomen..., ne vous en inquiétez pas. Persévérez simplement et restez-en conscient jusqu'à ce que votre esprit se calme. Ne cherchez rien et ne fabriquez rien. Demeurez avec la sensation globale d'un flux d'air unique. Alors l'esprit passe de lui-même à la concentration pure.

La conscience vipassana de la respiration

Parfois, quand vous commencez à méditer, votre esprit est agité. Il est très difficile de vous centrer sur la respiration et d'y rester. Vous avez besoin de quelque chose d'intéressant pour soutenir votre attention. Mais que pourrait-il bien y avoir d'intéressant dans la respiration? Vous avez respiré toute votre vie et respirer va de soi. La respiration n'est-elle pas la chose la plus ennuyeuse au monde?

Non, car, en réalité, selon les calculs traditionnels, vingt et un phénomènes se produisent et se répètent constamment pendant que nous respirons. Ce sont des faits dont vous pouvez être conscient et dont vous pouvez faire l'objet de votre vision intérieure. Si cela vous aide à garder votre attention sur l'objet de la méditation, vous pouvez être attentif à chacun d'entre eux, séparément.

Les vingt et un événements qui se répètent avec chaque inspiration et chaque expiration sont les suivants :

- L'inspiration a un début, un milieu et une fin, suivie d'une pause brève.
- L'expiration a les quatre et mêmes stades. Cela en fait huit au total.

Nous pouvons également identifier les quatre aspects suivants:

- la pression - quand les poumons sont pleins de l'air inspiré, nous ressentons une pression;
- le relâchement - quand nous expirons, nous ressentons le relâchement de la pression ;
- l'anxiété, ou l'urgence - à la fin de l'expiration, quand les poumons sont vides, un petit degré d'anxiété ou d'urgence apparaît ;
- le soulagement de l'anxiété ou de l'urgence - en inspirant, l'anxiété s'estompe et nous ressentons un soulagement.

Les quatre éléments sont également présents :

- l'élément terre - lorsque le souffle touche vos narines, le bout de votre nez ou la lèvre supérieure et l'intérieur du nez entre les yeux, un contact se produit. Ce contact est tantôt dur, tantôt doux. C'est une manifestation de l'élément terre;
- l'élément eau - parfois le souffle est sec et parfois il est humide. Cela provient de la présence de l'élément

eau dans l'air que nous inspirons et expirons ;

- l'élément feu - parfois le souffle est chaud et parfois il est frais ;
- l'élément air - l'air lui-même est, bien entendu, présent dans la respiration.

Vous pouvez aussi observer les cinq agrégats, les composants traditionnels de votre esprit et de votre corps - la forme, les sensations, les perceptions, les formations volitives et la conscience :

- l'agrégat de la forme - la respiration a une sorte de forme, à laquelle les textes anciens font référence en tant que corps du fait de la présence des quatre éléments dans le souffle ;
- l'agrégat des sensations - nous devons sentir le souffle pour nous rendre compte qu'il est présent et l'utiliser comme objet de méditation ;
- l'agrégat des perceptions - nous devons percevoir la respiration mentalement afin d'identifier sa présence. Cette fonction cognitive fait partie de l'agrégat des perceptions ;
- l'agrégat des formations volitives - d'une manière intentionnelle, nous portons l'attention sur notre respiration, sur nos sensations et nos perceptions ;
- l'agrégat de la conscience - s'il est cité en dernier, il n'est pas des moindres,

car nous ne pourrions rien faire de tout cela sans la conscience.

Ces vingt et un éléments sont toujours présents, d'une manière répétitive, et la méditation attentive sur la respiration peut nous les rendre tous conscients.

Remarquez spécialement l'anxiété, ou le sentiment d'urgence, son apparition et sa disparition. L'anxiété motive une grande part de notre comportement, en particulier les aspects qu'il serait préférable de ne pas avoir. Il y a ici beaucoup à apprendre sur le fonctionnement de notre vie émotionnelle. Pleinement développée, l'anxiété se manifeste souvent par des pensées répétitives, qui se portent sur notre situation, sur une sensation dans la région du cœur, des poumons, de l'estomac, ainsi que par une « couleur » presque indétectable dans l'esprit. C'est l'occasion d'étudier comment une petite anxiété se manifeste pour vous, de sorte que, plus tard, lorsque l'anxiété sera forte, vous soyez capable de compléter son étude. C'est une excellente application concrète de votre pratique de vipassana.

Les quatre éléments

Les quatre éléments sont un système analytique qui a pour but de nous aider à développer l'Attention. Il fonctionne très bien avec la pratique de l'Attention à la respiration. C'est une ancienne méthode de classement qui sert à examiner la nature de notre propre expérience. Elle permet d'analyser toutes nos expériences en termes de qualités symboliques, qui ressemblent à certains objets primordiaux que nous trouvons dans le monde ordinaire: la terre, l'eau, l'air et le feu.

Veuillez garder présent à l'esprit qu'il ne s'agit pas là de simples mots, ni de qualités hautement philosophiques ou mystiques, que seuls de grands penseurs ou des surhommes spirituels pourraient connaître. Ce sont des choses dont vous faites l'expérience ici et maintenant. Il s'agit simplement d'une manière différente d'analyser votre expérience en ce moment même.

Chaque élément se manifeste dans la simple pratique de l'Attention à la respiration.

- L'élément *terre* représente les propriétés de solidité, de lourdeur, de fermeté et de compacité. Ses caractéristiques sont la dureté ou la douceur.

Soyez simplement attentif à vos sensations en position assise. Portez votre attention sur cette sensation continue, là où votre corps touche ce sur quoi vous êtes assis. Sentez le contact de vos pieds avec le sol : ce sont des sensations de solidité. Sentez le contact léger de l'air sur votre peau : c'est une sensation de douceur. Il s'agit de l'élément terre.

Le souffle lui-même vous révèle l'élément terre. La respiration peut être dure ou douce. Vous ne sentiriez rien, s'il n'y avait pas de la chair ferme pour sentir, et vous pouvez sentir cette fermeté. Vous ressentez n'importe quelle partie du corps que l'air touche comme étant dure. Vous sentez la consistance de l'abdomen qui gonfle ou qui se rétracte. Vous sentez la fermeté des narines quand l'air les affleure. Parfois, le souffle a en lui une dureté. Parfois, il est si léger que vous pouvez à peine le sentir.

C'est un concept très simple, réellement. Il est si simple que nous l'ignorons totalement, à moins que quelqu'un nous le fasse remarquer.

L'Attention à la respiration nous montre les qualités de dureté, de douceur et de solidité de notre expérience.

- La qualité de l'élément *eau* est l'humidité ou la fluidité. Le sang coule dans vos veines. Votre estomac se contracte et gargouille pendant la digestion. En ce moment même, diverses sensations d'aspiration et de bruissement se produisent en vous. La plupart du temps, vous les ignorez. Lorsque vous parvenez à la tranquillité en méditation, elles se révèlent. Toute

sensation d'humidité, de moiteur ou de nature collante entre également dans cette catégorie.

La respiration a une fluidité. Parfois, lorsque l'air humide entre en vous, vous sentez cette humidité. Quand l'air extérieur est sec, vous pouvez sentir qu'il est plus humide pendant l'expiration. Pendant que vous vous concentrez sur la respiration, d'autres sensations provenant du reste du corps s'imposent. Certaines d'entre elles possèdent aussi cette qualité de fluidité.

L'Attention à la respiration nous révèle les qualités liquide, humide et fluide de notre expérience.

- L'élément *air* est perçu avant tout en tant que mouvement ou immobilité. Le mouvement de toutes choses est l'élément air qui s'exprime à travers ces choses. Vous ressentez de petits picotements et de petites vibrations dans la peau, qui donnent l'impression que quelque chose bouge. À l'intérieur, il peut y avoir de profondes sensations d'oppression qui paraissent bouger. La sensation du mouvement du sang, qui révélait l'élément liquide, peut aussi vous révéler l'élément air si vous vous ouvrez à cette sensation en tant que pur mouvement.

Il est également possible de faire l'expérience de l'élément air en tant qu'espace - l'espace au sein duquel le mouvement de la respiration se produit. Parfois, le corps est ressenti comme une maison vide, un espace libre, une simple coquille dans laquelle toutes sortes de choses se produisent. Peut-être ne se passe-t-il rien. Mais l'élément air reste présent sous la forme du sentiment d'un espace vide, dans lequel il y a absence ou immobilité.

Le souffle est constamment en mouvement. L'abdomen se remplit ; il se gonfle et se rétracte. L'air physique entre et sort. Même pendant les pauses, il existe une sensation de creux ou de vide, au sein duquel tout a lieu.

L'Attention à la respiration nous révèle les qualités de mouvement, d'immobilité ou d'espace de notre expérience.

- L'élément *feu* se manifeste en tant que chaleur ou froid, ou toute

sensation de température intermédiaire. Il se manifeste aussi sous la forme de la sensation de sécheresse qui accompagne la chaleur. Quand vous avez chaud et voulez sentir de la fraîcheur, la sensation pure qui précède la pensée est l'élément feu en train de se manifester. La température de la pièce diminue et vous avez froid : c'est l'élément feu qui se manifeste. La température est neutre et vous devez réellement chercher pour ressentir une quelconque température: c'est également l'élément feu.

Toute sensation dans le corps ayant une qualité énergétique, brûlante ou froide, est due à l'élément feu. Il y a des sensations qui vibrent très rapidement, qui donnent l'impression de brûlures ou de piqures acides.

Souvent, l'air est ressenti comme frais au bord des narines à l'inspiration, et plus chaud à l'expiration. C'est l'élément feu. La température ambiante vous distrait, vous sentez la température de l'air physique sur votre peau. C'est le feu qui se manifeste.

L'Attention à la respiration nous révèle la qualité chaude/ froide ou énergétique de notre expérience.

Alors, quel est l'intérêt de cette analyse catégorielle en quatre éléments?

Nous contemplons les quatre éléments du corps de la respiration comme un exercice de méditation pour examiner avec précision notre propre expérience. Pour toute expérience matérielle éphémère dont nous sommes conscients en méditation, nous nous demandons silencieusement: « Laquelle des quatre qualités prédomine ici? » Le but est de nous pousser, presque contre notre volonté, à entrer en contact avec l'essence expérientielle pure de la réalité sensorielle.

Entraîner l'esprit à voir les manifestations de l'expérience matérielle sous la forme de simples vibrations élémentaires aide à rompre nos habitudes mentales, nous libère des concepts qui apparaissent d'ordinaire ainsi que de nos réactions mentales à ces concepts.

Comme avec toutes les autres méditations vipassana, quand cet examen intense vous fait entrer dans l'observation muette, non conceptuelle, de ce qui

se passe, vous lâchez les mots, lâchez les étiquettes, et restez simplement assis au milieu du changement.

Développer une pratique quotidienne de la méditation

La pratique quotidienne la plus efficace que j'ai trouvée consiste à combiner les deux pratiques de base présentées ici:

- la méditation metta, pour préparer l'esprit au jhana ;
- ensuite, soit la respiration soit le pur sentiment de metta, pour vous transporter dans l'état jhanique.

L'avantage de l'emploi de la respiration provient du fait qu'il s'agit d'une habitude développée et cultivée au cours de notre carrière de méditant. C'est quelque chose que nous connaissons déjà. Pour la plupart d'entre nous, quand l'esprit est calme, il se tourne naturellement vers la respiration. Nous l'avons entraîné à le faire.

L'avantage du recours à metta réside dans la similitude entre le pur ressenti de metta, avec son calme et sa joie, et ce qui prédomine dans l'état jhanique.

Le choix dépend en partie de votre personnalité propre. Vous utilisez ce qui fonctionne le mieux pour vous. Mais retenez bien de commencer par metta, et si vous passez à la respiration, laissez metta calmer l'esprit. Souvent, l'esprit passe à la respiration naturellement, par habitude. Ce passage devrait s'effectuer en douceur et se produire, si possible, de lui-même.

Vous pourriez commencer par une récitation type de vos intentions. Vous voulez ressentir metta réellement, personnellement. Souvent, il est très efficace d'exprimer les choses avec vos propres pensées, dans votre propre langage intérieur, celui que vous utilisez pour vous parler à vous-même, dans votre tête. J'utilise fréquemment des pensées de ce genre:

Je vais nettoyer mon esprit de tous les ressentiments, de toute colère et

de toute haine. Je vais chasser tous les besoins, tous les désirs et toute l'agitation. Que mon esprit soit clair, éveillé et conscient. Qu'il soit plein de sentiments amicaux.

Que cet esprit clair ait l'expérience du clair Dhamma. Que mon esprit soit plein de compassion. Que je sois bienveillant afin de pouvoir ressentir la souffrance des autres et ma propre joie. Puissé-je avoir la force de pratiquer sans difficulté. Que je trouve la paix et la joie pour les donner à tout le monde.

Je veux garder mon esprit vigilant pendant toute cette session. Je veux parvenir à la concentration. Je veux vraiment comprendre le Dhamma afin de pouvoir partager ma compréhension avec tous. Je n'ai pas d'autre but. Je le fais pour moi-même et pour tous les autres. Nous en profiterons tous.

Que mon esprit soit clair. Que l'esprit de chaque personne soit clair. Que je trouve la paix et la joie pour moi-même et pour tous les autres, où qu'ils soient.

Je nettoie mon esprit pour goûter la joie et la paix qui existent en profondeur, à la racine de l'esprit, en dessous des pensées. Je cherche la paix et la joie pour moi et pour tous. Je veux voir l'impermanence se produire devant l'œil de la sagesse, pour être libre et aider tous les autres à se libérer également.

Vous pouvez employer tous les mots qui vous parlent pour générer dans votre esprit des pensées d'amitié et de paix. Rendez les choses réelles. Si les récitations types sont une bonne façon de commencer, vos propres pensées fonctionnent souvent mieux.

Souvenez-vous de votre but: voir l'impermanence dans toute expérience. Gardez l'Attention vive et claire. Détectez tous les obstacles qui apparaissent. Sachez les identifier et percevez-les pendant qu'ils sont présents. Utilisez les outils décrits dans le prochain chapitre afin de surmonter chacun d'entre eux. Observez l'obstacle. Sachez quand il est présent et quand il ne l'est plus. Voyez son impermanence.

Quand l'esprit devient calme, immobile et joyeux, laissez votre attention se porter sur la respiration ou voguer sur les pures sensations de paix, de contentement et de bienveillance, jusqu'au jhana.

Demeurez avec l'objet de votre attention. Laissez l'esprit se poser sur lui. Observez-le. Guettez l'apparition du « signe » (nous aborderons plus loin ce que cela signifie exactement). Observez-vous en train de guetter le signe et soyez conscient de votre désir propre ou de toute autre réaction. Demeurez avec l'objet de votre attention. Connaissez la paix.

Souvenez-vous que le jhana survient quand il survient. Il ne peut être ni forcé ni accéléré. Tout échec apparent est un pas vers le succès. Quand les choses ne se passent pas comme vous le voudriez, utilisez l'Attention pour observer le sentiment de frustration qui surgit. Chaque fois que vous le faites, vous renforcez votre Attention et avancez d'un pas vers le but.

Vous ne pouvez pas perdre, à moins d'abandonner en chemin.

1. Pourquoi ne parvenons-nous pas à la concentration profonde immédiatement ?

Pourquoi devons-nous apprendre à nous concentrer? Pourquoi devons-nous pratiquer afin de développer une capacité qui, en théorie, devrait être naturelle, intégrée dans l'esprit? Le fait est, simplement, que nous devons le faire, parce que des distractions apparaissent et nous égarent. Elles nous barrent la route et nous empêchent de progresser sur le chemin.

Notre esprit est plein de pensées et d'émotions que nous croyons normales. Elles sont puissantes et attirantes, même à petites doses. Elles nous aspirent entièrement et dominent notre attention. Ce sont des distractions. En leur présence, l'esprit ne peut pas se focaliser.

Essayez de ne pas penser à un dinosaure rose.

Pendant une minute seulement, restez assis et ne pensez pas à un dinosaure rose. À la place, pensez à un avion à réaction. Arrêtez de lire et faites-le immédiatement.

Vous n'y arrivez pas? Le pouvoir de la suggestion nous ramène fortement à l'image du dinosaure rose, n'est-ce pas?

Et, pourtant, pour la plupart d'entre nous, un dinosaure rose n'est pas un sujet d'obsession particulier. Mais qu'en est-il du paiement de vos factures quand votre compte en banque est vide? et du sexe? et de votre idylle? et de votre travail? et de la personne qui vous déteste? Ces sujets sont beaucoup plus puissants. Avez-vous déjà essayé d'étudier ou de méditer après une journée harassante, quand tout est allé de travers, quand vous vous sentez épuisé et ne savez plus où vous en êtes? C'est très difficile.

Les suttas pali indiquent les cinq sortes de distractions les plus fortes qui nous empêchent de nous concentrer, que ce soit en méditation ou en dehors.

- *Le désir sensoriel.* Nous voyons un objet et nous voulons le posséder, ou bien nous pensons à un objet et nous voulons l'avoir. Nous voulons une agréable ambiance musicale. Nous voulons que la température de la pièce soit plus fraîche ou plus chaude. Nous voulons cette nouvelle voiture. Nous voulons un dîner succulent. Et nous les voulons tout de suite ! Une fois qu'une pensée de ce genre est entrée dans notre esprit, elle revient, revient et revient encore, jusqu'à ce que nous obtenions ce que nous voulons ou que nous soyons désespérés de ne jamais l'avoir obtenu. Nous pouvons y penser nuit et jour, sacrifier les bonnes choses véritables de la vie pour des babioles qui nous éblouissent. Ces pensées sont incessantes et obsédantes. Nous ne pouvons pas en détourner l'esprit pendant une longue durée!

- *La malveillance, ou l'aversion.* Nous avons horreur d'être malades, Nous détestons tel bruit désagréable. Nous haïssons cet aliment et voulons autre chose. Nous souhaitons que cette personne mesquine, qui nous a donné du fil à retordre, puisse avoir un accident et qu'elle disparaisse à tout jamais. Lorsque la vie nous gratifie

d'une chose que nous détestons vraiment, notre esprit se fige dessus. Notre pouvoir de concentration est réduit à néant.

-

L'agitation et les soucis. Nous ne voulons pas avoir un cancer. Cela n'est pas encore le cas et cela ne le sera peut-être jamais, mais s'il nous semble que cela soit possible, même dans longtemps, nous nous inquiétons. Nous ne voulons pas perdre notre emploi, ni divorcer, ni subir un accident de la circulation. Nous sommes inquiets et nous nous tracassons. Nous faisons des plans pour obtenir certaines choses et nous ne pouvons pas nous empêcher de penser à l'éventualité de ne pas y parvenir. De telles pensées nous tiennent éveillés pendant la nuit et nous éloignent des bonnes choses qui sont sous nos yeux. Parfois, nous ne pouvons même pas rester tranquillement assis, sans même savoir pourquoi. Une anxiété nerveuse nous possède; notre corps tremble et l'esprit papillonne, passant d'une chose inutile à une autre. Dans cet état, nous sommes totalement incapables de nous concentrer.

- *La paresse et la somnolence.* Parfois, nous sommes simplement trop fatigués, sur le plan mental ou physique, ou les deux. L'envie de dormir est douce et nous voulons sommeiller. Nous n'avons pas de dynamisme, pas d'énergie. Parfois, nous ne pouvons même pas nous concentrer clairement sur un sujet. Quand nous essayons de lire, nous lisons trois fois le même paragraphe et n'en comprenons pas le sens. Quand nous essayons de méditer, l'esprit ressemble à un brouillard grisâtre qui tourbillonne. Tout est brumeux et indistinct. Alors, nous abandonnons la méditation et nous allons peut-être regarder la télévision ou quelque chose d'autre, qui forcera son chemin à travers la grisaille. La concentration requiert énergie, vigueur, clarté et acuité. Dans cet état, nous en sommes dépourvus.

- *Le doute.* Parfois, nous commençons à méditer ou à faire autre chose et nous sommes pleins d'indécision. Nous nous demandons : « Est-ce que cela me mène quelque part? Est-ce que je ne perds pas mon temps? Comment puis-je savoir s'il y a quelque chose de vrai dans ce qu'on m'a dit? Est-ce que je m'y prends bien? Est-ce que je ne fais pas comme il faut? » Vous êtes en pleine incertitude. Votre esprit hésite, tergiverse et esquivé la tâche qui l'attend. Il arrive que nous la mettions de côté jusqu'à ce que nous soyons

entièrement sûrs d'une chose ou d'une autre. Mais une certitude totale est bien rare dans l'existence, et le travail ne se fait jamais. Parfois, la vie réclame de prendre des risques et de posséder une certaine dose de confiance, sans quoi nous ne pourrions même pas maintenir notre attention sur un simple objet.

Comment les obstacles sont-ils renforcés?

Les obstacles apparaissent en raison de trois types de comportement erronés : des pensées malsaines - pensées avides, haineuses, cruelles -, des paroles malsaines - paroles mensongères, malveillantes et dures, et des commérages -, des actions malsaines - tuer, voler et témoigner d'une inconduite dans les plaisirs sensuels.

De plus, certaines mauvaises habitudes entretiennent les obstacles:

- *Les réflexions inconsidérées.* Tout ce sur quoi nous nous appesantissons grave des réactions émotionnelles dans notre esprit. La répétition des émotions forme des habitudes qui nous bloquent. Nous devons faire attention à nos pensées habituelles et aux objets sur lesquels nos perceptions s'attardent habituellement, sans quoi nous contaminons l'esprit que nous essayons de nettoyer,
- *Ne pas entendre le vrai Dhamma.* Il n'est pas facile de sortir du piège dans lequel nous sommes. Le chemin est subtil et souvent mal compris. Nous devons examiner la source des idées qui paraissent pouvoir nous libérer. Parmi d'autres choses, nous devons

être certains que la source de ces idées n'a pas d'intentions cachées. Beaucoup de choses peuvent paraître merveilleuses en paroles, mais pour déterminer la valeur de n'importe quel système il faut examiner attentivement quel genre de personne ce système produit dans les faits. Les doctrines qui sont propagées par la force, le bigotisme ou la pression de la propagande ne vont sans doute pas nous faire avancer en direction de la paix et de la sagesse.

•*Avoir de mauvaises fréquentations.* Nous assimilons des idées, des attitudes et des comportements provenant des personnes qui nous entourent. Nous devrions chercher à fréquenter seulement celles qui sont à notre niveau ou qui sont meilleures que nous.

La concentration et la pleine conscience bloquent les obstacles

La concentration maintient les obstacles à distance. Mais, pour atteindre cette concentration, nous devons repousser temporairement les obstacles de notre esprit en utilisant l'Attention. Lorsque nous parvenons à arrêter les cinq obstacles, nous ressentons un grand soulagement. Ce dernier grandit peu à peu jusqu'à ce qu'il devienne de la joie.

L'Attention, ou pleine conscience, et la compréhension claire font partie de la pratique de la vision intérieure, mais pour pratiquer le jhana nous devons utiliser l'Attention afin de surmonter les obstacles à la concentration. Les empêchements ne disparaissent pas d'une manière automatique. L'Attention et la concentration doivent travailler ensemble.

Nous devons recourir à l'Attention pour connaître cinq choses sur les obstacles: quand ils sont présents, quand ils sont absents, comment ils apparaissent, comment les laisser partir et comment les empêcher, à l'avenir, d'apparaître.

Techniques pour surmonter les obstacles

Quand vous êtes distrait par un obstacle pendant votre méditation, prenez un moment pour identifier l'obstacle qui prédomine dans l'esprit. Ensuite, mettez en pratique une ou plusieurs des méthodes figurant dans la liste suivante, Nous allons passer en revue tous les obstacles, en examinant leurs symptômes, ce qui les alimente - c'est-à-dire les facteurs qui leur permettent de durer - et les solutions potentielles pour chacun d'entre eux.

Le désir sensoriel

Symptômes: des pensées perturbatrices relatives à ce que vous voulez obtenir, faire, avoir ou atteindre. La plupart des pensées qui nous distraient contiennent le désir que les choses soient autres que ce qu'elles sont. Faire des projets entre dans cette catégorie. Les pensées sont incessantes et obsédantes. Vous ne pouvez pas maintenir l'esprit sur autre chose pendant une longue durée.

Aliments: porter une attention fréquente, sans Attention, à des pensées de la catégorie du désir. Le désir sensoriel est nourri par les réflexions sans Attention et la voie pour le surmonter est la réflexion avec Attention.

Solutions: si vous êtes absorbé par un désir, annulez cet état en amenant l'esprit à s'occuper de choses plus saines :

- l'Attention pure - quand un désir apparaît, soyez conscient de sa présence. Quand il disparaît, soyez conscient de son absence ;
- la réflexion sage - générez un désir

véritable et sain de vous élever au-dessus de cette rumination inattentive, et débarrassez-vous d'elle. Générez son opposée, la réflexion sage ;

- l'autostimulation - vous pouvez vous parler à vous-même, silencieusement, en vous remémorant vos intentions saines ;
- le Noble Sentier Octuple - le chemin le plus direct pour vous libérer à tout jamais du désir sensoriel est de cultiver le Noble Sentier Octuple. Remémorez-vous ses composantes. Quelle est celle qui est absente en ce moment? Quelle est celle qui fait le plus défaut dans votre vie ? Prenez la résolution de travailler sur ce point.

La malveillance, ou l'aversion

Symptômes: lorsque vos pensées révèlent une motivation inamicale ou agressive, même un tant soit peu, c'est de l'aversion. Dans cet état, vous ne pouvez pas apprécier la beauté de quoi que ce soit ni de qui que ce soit. Quand le niveau de la rancune ou de la haine est atteint, vous êtes comme une casserole d'eau bouillante, brûlante et sans clarté. Les pensées sont incessantes et obsédantes. Vous ne pouvez pas maintenir votre esprit sur un autre sujet pendant une longue durée.

Aliments: ressasser vos pensées coléreuses. La malveillance peut naître d'un léger ennui ou d'une petite irritation. Si vous ne résolvez pas le problème à ce niveau, elle grandit et se transforme peu à peu en aversion, en ressentiment, en colère, en rancune ou en haine. Cela provient de réflexions sans Attention sur

la cause de votre colère. Vous la ressassez. Vous y pensez encore et encore. Vous la nourrissez.

Solutions: attrapez la colère au tout début - soyez- en conscient dès qu'elle apparaît. Ne la laissez pas se consolider:

- isolez-la dans l'esprit en tant que phénomène séparé des actions, des personnes, des situations ou des souvenirs qui la déclenchent - laissez-la se refléter simplement dans votre esprit sans vous transformer en une « personne en colère » ; laissez-la être pure énergie ;
- parlez-vous - sermonnez-vous -, gentiment mais entièrement ;
- comptez vos respirations - comptez les mouvements de la respiration de la manière très particulière décrite plus loin ;
- rendez hommage au Bouddha - faites entrer en jeu votre respect envers le Bouddha et son enseignement. Dites: « Hommage au Bienheureux, au Vénérable, pleinement et parfaitement éveillé. » Dites-le trois fois. Rappelez-vous la patience infinie, la compassion et la bonté bienveillante du Bouddha ;
- souvenez-vous des dangers de votre colère et de ses conséquences néfastes ;
- essayez de voir l'ensemble de la

personne - arrêtez de penser aux seuls aspects négatifs de la personne ou de la situation. Rappelez-vous ses bons côtés ;

- voyez l'impermanence et la production conditionnée - utilisez la colère pour améliorer votre compréhension globale de la vérité. Voyez que la colère et ses causes sont impermanentes. Réalisez qu'elles sont impermanentes. Rendez-vous compte que l'apparition de la colère dépend de causes et de conditions ;
- soyez bon avec vous-même - parfois aussi, vous êtes en colère contre vous-même. Pardonnez-vous. Souvenez-vous de vos qualités et de ce que vous vous efforcez de devenir ;
- rappelez-vous que vous mourrez - voulez-vous réellement mourir avec un tel sentiment dans votre esprit? Quand vous faites ou dites quelque chose avec colère pour faire du mal à quelqu'un, c'est à vous que vous en faites en premier, avant même d'en faire à l'autre ;
- ne blâmez personne - souvenez-vous qu'il s'agit seulement d'une situation, L'autre personne a également un point de vue qui lui paraît aussi valable que

le vôtre vous paraît l'être ;

- cultivez la gratitude - recourez à metta pour cultiver la gratitude à l'égard de tout le monde. Metta dissout la colère et la malveillance ;
- parlez à la souffrance - la colère cause de la souffrance et la souffrance cause la colère. Parler à la souffrance, parler à la paresse, parler au vieillissement: toutes ces choses peuvent être utiles et importantes.

La malveillance est un vaste sujet. Ce n'est pas seulement la colère qui nous harcèle, mais il existe également des états tels que la tristesse, la peur et la dépression. Vous pouvez aussi en vouloir à n'importe quoi - la douleur dans votre dos ou dans votre jambe, le goût de votre dîner, la maison dans laquelle vous vivez ou votre salaire.

Dans cette partie, des remèdes applicables aux relations humaines viennent d'être présentés. Ils concernent votre interaction avec les personnes que vous côtoyez. Mais les principes généraux que vous venez de lire s'appliquent à toute chose envers laquelle vous ressentez de l'aversion. Je vous invite à réfléchir à la façon dont vous allez les mettre en application dans les situations réelles de votre vie - votre maladie, vos impôts, la mort de votre ami le plus cher...

L'agitation et les soucis

Symptômes: vous avez un « mental de singe ». La peur, la tension, l'anxiété et une sensation nerveuse, inquiète, se manifestent dans un esprit qui saute continuellement d'une pensée à une autre, comme le singe saute de branche en branche. Vous ne pouvez simplement pas vous calmer sur le plan mental ou physique. Parfois, c'est très subtil et vous n'arrivez pas à mettre le doigt dessus. Parfois, c'est si fort que vous n'arrivez pas à fixer suffisamment votre attention pour y voir clair.

Aliments: porter souvent une attention irréfléchie aux pensées inquiètes et aux sensations d'agitation.

Solution : comptez vos respirations de la manière très particulière indiquée

plus loin.

La paresse et la somnolence

Symptômes: « paresse et somnolence » est l'appellation traditionnelle donnée à tous les états mentaux ensommeillés, indolents et paresseux. On dit aussi « somnolence et engourdissement ». Parfois, vous êtes réellement trop fatigué, sur le plan mental ou physique, ou les deux. L'envie de dormir est douce et c'est ce que vous voulez. Vous n'avez tout simplement ni tonus ni énergie. Parfois, vous ne pouvez pas focaliser clairement votre attention. La concentration demande de l'énergie, de la vigueur et un esprit aiguisé. Dans cet état, ces qualités sont absentes.

Aliments: quand vous méditez sur la respiration, le corps et l'esprit se détendent. Souvent, vous vous sentez somnolent et sans ressort. L'envie de dormir est très douce. Vous avez envie de l'accueillir, de l'inviter à rester. Mais la joie véritable ne naît pas de la somnolence ni de l'engourdissement. Ne vous méprenez pas en confondant la joie véritable avec la douceur trompeuse de la somnolence. Celle-ci vous affaiblit. Vous perdez votre énergie. Le Bouddha a dit : « Ce Dhamma est fait pour développer l'énergie, non pour développer la paresse. »

Solutions: essayez l'une des techniques suivantes:

- la réflexion sage - dans la léthargie également, vous devez mettre en œuvre la forme cognitive de l'Attention. Menez un monologue intérieur silencieux afin de vous stimuler, de vous encourager et de vous motiver ;
- ouvrez les yeux et faites-les tourner pendant quelques secondes. Fermez-les et revenez à votre pratique assise de l'Attention ;

- visualisez une lumière très vive et portez votre attention sur elle pendant quelques secondes - pendant que vous effectuez cette visualisation, peut-être l'envie de dormir va-t-elle se dissiper ;
- retenez votre souffle - prenez une grande inspiration et retenez votre souffle aussi longtemps que vous le pouvez. Ensuite, expirez lentement. Répétez cela plusieurs fois jusqu'à ce que votre corps se réchauffe et transpire. Puis revenez à votre pratique assise ;
- pincez fortement les lobes de vos oreilles entre le pouce et l'index - ressentez vraiment les pincements. C'est étonnant, mais cela peut aider ;

levez-vous très lentement et sans faire de bruit - essayez de le faire sans que la personne assise près de vous s'en rende compte. Méditez debout pendant quelques minutes, jusqu'à ce que l'envie de dormir soit dissipée. Une fois qu'elle est partie, revenez sans bruit à votre méditation assise ;

- marchez - méditez en marchant pendant quelques minutes, jusqu'à ce que votre somnolence disparaisse. Ensuite, revenez à votre pratique assise ;
- aspergez votre visage d'eau froide ;
- reposez-vous - allez dormir pendant quelques minutes. Parfois, la

somnolence est réellement le signe que nous avons besoin de dormir.

Le doute

Symptômes: vous n'êtes pas sûr de ce que vous devriez faire, en ce moment ou dans votre vie. Il y a quelque chose qui ne vous inspire pas confiance. Vous vous appesantissez sur des questions telles que : De quoi s'agit-il? », « Pourquoi? », « Est-ce juste? » ou « Est-ce mal? »

Aliments: réfléchir sans l'Attention sur les choses dont vous doutez est ce qui nourrit le doute. Avoir des doutes est naturel. S'appesantir sur les doutes, au point qu'ils emplissent votre esprit et ne vous laissent pas en paix, n'est pas naturel. La solution aux ruminations sans l'Attention sur les doutes est de pratiquer la réflexion avec l'Attention.

Solutions: réfléchissez avec l'Attention sur l'un des sujets suivants :

- le Bouddha - les qualités du Bouddha, du Dhamma et du Sangha ;
- le Dhamma - explorez le Dhamma et observez son fonctionnement. Ensuite, pensez à ce que vous avez lu et aux changements que vous avez déjà pu constater en vous-même. Ce faisant, votre confiance grandit et vos doutes s'affaiblissent. Lorsque vous voyez et explorez la vérité du Dhamma, votre doute s'estompe peu à peu ;
- les succès passés - évoquez tout succès que vous avez pu avoir dans le passé afin de surmonter l'avidité, la malveillance, l'agitation et la somnolence.

Compter les respirations pour bloquer les obstacles

Dans la cosmologie bouddhiste, le démon Mara personnifie le mal, la « mort » de la vie spirituelle. Il est un tentateur qui détourne les êtres humains de la pratique de la vie spirituelle en rendant l'existence dans le monde attirante ou en faisant paraître positif ce qui est négatif. Lorsque les obstacles apparaissent, vous pouvez utiliser une technique habile pour vaincre les armées de Mara, en comptant vos respirations d'une manière très particulière :

- inspirez et expirez, puis comptez 1 ;
- inspirez et expirez, puis comptez 2 ;
- inspirez et expirez, puis comptez 3 ;
- continuez à compter de cette manière jusqu'à 10;
- ensuite, comptez en allant de 10 à 1 ;
- puis comptez en montant de 1 à 9, et redescendez jusqu'à 1 ;
- puis comptez jusqu'à 8 et redescendez jusqu'à 1 ;
- continuez ainsi en diminuant le chiffre maximal à chaque série, jusqu'à ce que vous arriviez à 1 ;
- ensuite, restez avec 1 pendant environ deux secondes.

Lorsque vous comptez ainsi, des obstacles viennent interférer et vous distraire de votre comptage. Aussitôt que vous vous rendez compte de la distraction, revenez au comptage.

Quand vous y retournez, peut-être avez-vous oublié où vous en étiez, ou

si vous comptiez en ordre ascendant ou descendant. Supposez que vous ayez été distrait quand vous en étiez à 6. Quand vous revenez, vous ne vous rappelez plus si vous deviez aller de 6 à 7 ou de 6 à 5. Dans ce cas, recommencez depuis le début. Avec de la gentillesse envers vous-même, réprimandez-vous en douceur. Puis reprenez le comptage entièrement. Quand cela arrive plusieurs fois, prenez la résolution de ne plus laisser votre esprit vaga-

bonder. Alors, l'esprit demeure sur les nombres et vous avez vaincu Mara. Arrêtez quand vous sentez une pleine confiance en vous-même et dans votre pratique. Revenez alors à la pratique normale de la méditation.

Éliminer les obstacles

Comment « tuez-vous » un obstacle? Vous « l'observez jusqu'à la mort ». Vous le baignez régulièrement dans la lumière brûlante de la conscience, et il se dissipe. Souvent, vous ne remarquez pas les obstacles qui sont en train de mourir. Pendant que vous pratiquez ce procédé à la lumière de l'Attention, vous avez ce sentiment : « Il est encore là. Il est encore là. Quand finira-t-il par s'en aller? » Mais, un jour, vous dites: «Je ne l'ai pas vu ces derniers temps. Je me demande pourquoi? Eh bien, il est enfin parti! » Tandis que nous voyons souvent l'obstacle quand il est présent et tandis que nous nous rendons compte qu'il est parti, nous manquons le stade « en train de partir », pendant lequel il s'affaiblit et se manifeste moins fréquemment.

Les obstacles sont éliminés en trois phases :

- la première phase consiste à observer des principes moraux et éthiques, et à contrôler les sens. Lors de cette phase, l'apparition de la forme grossière de ces tendances négatives est inhibée et les sens deviennent assez calmes. C'est la phase durant laquelle vous utilisez la réflexion avec l'Attention, en pensant consciemment à la nature profonde de ce qui entre en contact avec vos sens ;

- la deuxième phase est celle où l'on

parvient au jhana - une phase pendant laquelle les cinq obstacles sont en suspens. À ce stade, la pensée consciente quant à la nature de vos perceptions ne se produit pas. Vos sens sont tournés vers l'intérieur et la reconnaissance de la nature fondamentale de vos perceptions est dénuée de mots et automatique ;

- la troisième phase est la phase d'achèvement. C'est la réalisation du plein éveil. À ce stade, toutes les tendances sous-jacentes sont déracinées de l'esprit.

Les entraves

Les entraves, ou liens, sont des tendances sous-jacentes dans l'esprit, qui agissent en tant que racines des obstacles. Les entraves sont les racines et les obstacles sont leurs rejetons. Les plantes du désert doivent absorber chaque goutte de la précieuse humidité que peut contenir le soi desséché. Pour ce faire, le réseau de leurs racines est souvent gigantesque, beaucoup plus grand que la portion de la plante que nous pouvons percevoir au-dessus du sol.

Les entraves peuvent aussi être comparées à la cataracte. Quand l'esprit est purifié des obstacles par la pratique du jhana, c'est comme si nous utilisions des gouttes ophtalmiques pour, d'une manière temporaire, rendre les yeux clairs. Mais l'ignorance est encore là et la confusion peut réapparaître. Enlever les entraves est comparable à l'opération chirurgicale qui soigne la cataracte de nos yeux afin que nous puissions voir parfaitement de nouveau. Lorsque les entraves sont enlevées de l'œil de sagesse du mental, nous pouvons voir la vérité de l'impermanence de toutes les choses conditionnées.

Cela mène à la liberté totale.

Il existe dix entraves - cinq inférieures et cinq supérieures. À partir du chapitre 12, vous apprendrez plus en détail comment les éliminer.

Les cinq entraves inférieures

- *Le soi:* c'est le sentiment d'être toujours la même personne. C'est croire qu'une sorte d'entité, appelée « moi », se trouve au centre de votre bonheur. C'est l'idée que tout irait bien si vous pouviez obtenir plus de choses pour « vous- même », ou vous débarrasser de certaines situations ou de certains états, ou encore si vous pouviez devenir différent d'une manière ou d'une autre,
- *Le doute:* il s'agit de doutes fondamentaux concernant les choses réellement importantes telles que savoir si vous pouvez avoir confiance dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha. Il s'agit également de doutes relatifs à l'importance de la moralité, de doutes relatifs à des doctrines bouddhistes essentielles telles que la loi du kamma et la renaissance - à ne pas confondre avec la réincarnation !
- *Les rites et les rituels:* c'est la croyance que vous pouvez vous libérer en recourant à des formules figées et

en adhérant à un système de croyance particulier. C'est vous reposer sur des rites et des rituels pour faire votre travail spirituel au lieu de trouver la vérité par vos propres efforts. Notez ici que ce n'est pas simplement la *croyance* dans les rituels qui cause le mal, mais c'est aussi l'*attachement* qu'on leur porte.

- *La dépendance aux plaisirs des sens:* c'est croire que quelque chose ou quelqu'un viendra dans votre vie et soulagera la souffrance inhérente à toute expérience ordinaire. C'est la croyance qu'un certain plaisir changera fondamentalement ce que vous ressentez à votre propre sujet et au sujet du monde.
- *La dépendance à l'aversion:* c'est avoir le sentiment que vous pouvez tout rendre satisfaisant par le rejet ou par l'attaque.

Les cinq entraves supérieures

• *Le désir d'une existence matérielle subtile :* c'est la croyance qu'une existence qui perdurerait sous une forme éthérée soulagerait la souffrance inhérente, qui s'infiltrerait dans toute expérience.

- *Le désir d'une existence immatérielle :* c'est la croyance que tout irait bien si vous continuiez à exister dans un autre

état ou dans un autre lieu.

- *La vanité*: c'est un orgueil trop grand, une haute opinion injustifiée de vos propres qualités et capacités. C'est la préoccupation de soi.
- *L'agitation* : c'est vouloir toujours que les choses changent, c'est n'être jamais satisfait du moment présent.
- *L'ignorance*: c'est ne pas voir le monde tel qu'il est réellement. C'est être aveugle à l'impermanence, à la souffrance, à l'impersonnalité et aux Quatre Nobles Vérités.

Détruire l'ignorance par le jhana

Les entraves peuvent être réduites à trois tendances sous-jacentes : l'avidité, la haine et l'illusion mensongère, ou ignorance. La plus profonde de ces trois tendances est l'illusion, ou ignorance. L'ignorance ne peut exister par elle-même. Elle a besoin d'être nourrie. Ses aliments sont les obstacles. Lorsque nous tenons les obstacles en suspens, nous pouvons parvenir au jhana. La concentration affaiblit alors notre avidité, qui constitue la cause principale de notre souffrance.

Ensuite, nous utilisons notre concentration jhanique pour parvenir à la sagesse, qui est la connaissance de la manière dont les choses sont au niveau le plus profond. En associant le pouvoir de la concentration et de la sagesse, nous éradiquons entièrement les obstacles. Alors, nous pouvons déraciner l'entrave de l'ignorance.

La progression s'effectue ainsi : vous surmontez temporairement les obstacles pour parvenir au jhana ; puis vous utilisez votre concentration jhanique pour parvenir à la sagesse ; avec le pouvoir combiné de votre

concentration et de votre sagesse, vous éradiquez les entraves et vous commencez à éliminer plus facilement l'ignorance à partir des racines ; la concentration affaiblit votre avidité, qui est la cause de la souffrance ; enfin, la sagesse et la concentration affaiblissent et détruisent complètement les obstacles et les entraves ; quand les obstacles et les entraves sont détruits, il est facile de détruire l'ignorance,

La concentration à laquelle on parvient en surmontant les obstacles est un état d'esprit très sain, qui peut être dirigé pour comprendre la réalité. Là, la paix, le bonheur et la santé mentale sont à leur apogée.

Cette compréhension claire et cette concentration très forte, unies en une équipe puissante, maintiennent une parfaite santé mentale. C'est la raison pour laquelle le Bouddha a dit: « L'esprit concentré voit les choses telles qu'elles sont réellement. »

Se parler à soi-même

Précédemment, j'ai suggéré de « parler à la douleur ». Nous avons tous des négativités qui apparaissent et qui nous créent des problèmes, pendant la méditation et en dehors. Tenir une conversation avec vous-même peut constituer un moyen très utile. Le texte qui suit prend la douleur physique comme exemple d'un type de conversation avec soi-même qui, dans de nombreuses situations, peut être efficace pour apaiser l'esprit.

Quand la douleur apparaît, nous devons lui parler. Nous devons dire des choses telles que celles-ci :

Cette douleur n'est pas nouvelle. J'ai déjà connu ce genre de douleur. Elle a disparu après un moment. Cette douleur- ci, elle aussi, n'est pas permanente. Elle va disparaître.

J'ai souffert, et souffre encore, de douleurs physiques et psychiques. J'en ai souffert fondant toute ma vie. Toutes finissent par disparaître. Je ne suis pas seul à avoir mal. Tous les êtres vivants ont une forme de souffrance ou une autre.

Il faut que je porte une attention totale, sans partage, à cette douleur. Le Bouddha nous conseillait d'utiliser la douleur comme un objet de méditation. C'est l'une des quatre bases de l'Attention. Il nous a conseillé de connaître les sensations agréables comme étant agréables, les sensations désagréables comme désagréables, les sensations ni-agréables- ni-désagréables comme étant ni-agréables-ni-désagréables.

Il faut que j'apprenne à être patient. Le Bouddha a traversé une quantité considérable de souffrances quand il pratiquait la méditation, avant de parvenir à l'illumination. Même après y être parvenu, il a souffert. Un jour, Devadatta lui a lancé une pierre, qui l'a blessé au pied. Patiemment, il a supporté sa blessure.

La douleur est inévitable, mais la souffrance est évitable. Je ne devrais pas souffrir de la douleur. Je devrais utiliser cette douleur pour me débarrasser de la souffrance.

Dans le sport, on dit: « Pas de douleur, pas de progrès. »
Et c'est vrai: il n'y a pas de progrès sans douleur. C'est encore plus vrai dans la pratique spirituelle. Le Bouddha appelait cela « nager à contre-courant ».

Dans le discours intitulé « L'analogie de l'épée », le Bouddha dit :

« Bhikkhus, même si des brigands devaient vous découper sauvagement, membre après membre, avec une scie à deux manches, celui qui laisserait apparaître un esprit haineux à leur égard ne mettrait pas mon enseignement en pratique.

Dans ce cas, Bhikkhus, vous devriez vous entraîner ainsi:

*«Notre esprit demeura non affecté,
et nous ne prononcerons aucune parole malveillante;
nous demeurerons compatissants pour leur bien-être,
dans un esprit d'amitié-bienveillance, sans haine intérieure.*

*Nous ferons rayonner sur eux
un esprit imprégné d'amitié-bienveillance;
et, en commençant par eux,*

nous demeurerons, irradiant le monde qui englobe tout, d'un esprit imprégné d'une amitié-bienveillance abondante, exaltée, illimitée, sans hostilité et sans malveillance.' »

Je vous recommande vivement de parler de cette manière à la douleur et à la colère qui en émane. Employez vos propres mots. En y réfléchissant un peu, vous pouvez adapter cette façon de procéder à d'autres sujets qui vous tracassent tels que la souffrance du vieillissement, d'un divorce ou de la perte d'une personne aimée.

Vous pouvez aussi parler à votre paresse. Vous pouvez parler à votre peur, à votre colère et à votre avidité. Ce type de « parole intérieure » est très utile pour prendre le contrôle des trains de pensées pour bien méditer et pour orienter votre vie.

1. Le but de la pratique

Les jhanas peuvent être une partie essentielle de la méditation de la vision intérieure. Ils peuvent être utilisés pour développer la vision la plus profonde possible des caractéristiques fondamentales de notre monde expérientiel. Le but de notre pratique méditative est de parvenir à la connaissance directe des « trois caractéristiques » de toute existence: *anicca* (l'impermanence), *dukkha* (la souffrance) et *anatta* (l'absence de soi).

Observer les changements sans avidité, sans haine ni compréhension fausse est l'essence de la pratique de l'Attention. Votre respiration et vos sensations sont des outils, de même que vos perceptions, votre attention, vos intentions et votre conscience. Tous ces outils peuvent vous aider à comprendre l'impermanence. Une fois que vous êtes conscient du changement, vous pouvez être habité par un désir puissant d'arrêter ce changement. Toutes les pensées, toutes les sensations - y compris celles qui sont saines, celles auxquelles vous voudriez vous attacher -, toutes s'enfuient.

Malheureusement, vous ne pouvez pas contenir ce phénomène: c'est *anicca*, ou l'impermanence de toute existence.

Vous êtes déçu. Vous ressentez le caractère insatisfaisant de la situation: c'est *dukkha*, la nature insatisfaisante inhérente à toute expérience samsarique. Vous réalisez qu'il n'y a rien qui puisse arrêter le changement, et vous en venez également à voir qu'il n'y a pas de « moi » pour le stopper ni d'essence des « choses extérieures » pour le faire : c'est *anatta*, ou l'absence de soi, inhérente à toute existence samsarique ; tout ce que vous pouvez identifier comme étant une chose ou une activité individuelle est, en réalité, une accumulation d'éléments dénuée d'existence intrinsèque.

Ainsi, vous faites l'expérience de la réalité de l'impermanence, ou « insatisfaction » (un mot forgé pour dire que les choses sont en elles-mêmes

insatisfaisantes), et de l'absence de soi. Telles sont la connaissance et l'intuition auxquelles vous parvenez par l'observation de votre propre respiration, de vos sensations, de vos perceptions, de vos intentions et de votre conscience sensorielle. C'est l'Attention.

Vous pratiquez l'Attention pendant la méditation, en étant assis, debout, en marchant, en parlant ou en étant couché. Vous la pratiquez pendant que vous mangez, buvez, portez vos vêtements, urinez, allez à la selle, pensez; pendant que vous vous baissez, vous vous étirez, courez, écrivez, lisez; pendant que Vous effectuez n'importe quelle activité. Toutes sont là, disponibles, afin que vous développiez votre vision intérieure. Vous pouvez voir l'impermanence de tout ce que vous êtes en train de faire, sans utiliser ni mots ni concepts pour nommer ces activités. L'impermanence, l'insatisfaction et l'absence de soi ne sont pas simplement des mots ou des idées. Elles sont la nature intrinsèque de toutes les choses conditionnées.

Tel est le pouvoir de l'Attention. Et le jhana est l'état où la pure vérité de l'impermanence est vue d'une manière assez profonde pour se poursuivre dans tous les autres moments de votre vie.

Voyons maintenant plus en détail chacune des trois caractéristiques de l'existence.

L'impermanence

Anicca est le terme pali pour désigner l'« impermanence », ou le « changement ». Il est bon de le connaître. Son sens est plus large que celui de ses traductions. *Anicca* n'est pas seulement un mot ou un concept, mais une réalité. C'est l'expérience de ce qui se passe réellement dans votre corps et dans votre esprit: tout change constamment.

Oui, oui, vous le savez. Vous avez déjà entendu tout cela et vous êtes d'accord. La chaise sur laquelle vous êtes assis tombera un jour en morceaux et sera envoyée à la décharge. C'est cela, l'impermanence, n'est-ce pas? Eh

bien, oui, mais uniquement au niveau le plus superficiel. La connaissance du changement à ce niveau-là ne vous guérira pas ; elle ne vous libérera pas ; il lui manque le pouvoir et la clarté nécessaires pour vous mener à la libération. À moins que vous ne parveniez à une grande concentration, vous ne verrez jamais l'impermanence au niveau profond et subtil qui libère.

Vous avez besoin d'être en concentration, là où le monde entier de votre expérience apparaît et disparaît si vite qu'il n'y a rien à quoi se tenir. Rien ne dure assez longtemps pour que vous puissiez mentalement en faire « quelque chose ». Aussitôt que vous tournez votre attention sur n'importe quelle chose qui apparaît, elle fait pschitt! Elle s'efface dès qu'elle est touchée par la conscience pure. Elle ne fait qu'apparaître et disparaître, sans laisser de trace. Cela va trop vite pour que la moindre trace demeure. À mesure que chaque chose apparaît, elle pousse la précédente hors de l'esprit, et il n'en reste rien. Vous sortez de cette expérience sans aucun souvenir précis de ce qui s'est passé. Il reste seulement l'impression que tout apparaît et disparaît plus rapidement que l'esprit ne peut le supporter. Cela s'appelle « voir les choses telles qu'elles sont réellement ». Vous ne mettez rien en mots, vous ne conceptualisez pas. Vous « voyez » seulement. Cela se produit dans la conscience de votre esprit lorsqu'il est profondément concentré.

Tout ne fait qu'émerger puis disparaître comme un torrent en furie, sans la plus petite paille à attraper pour vous empêcher de couler. Pourtant, vous ne coulez pas. Parce que vous n'êtes pas réellement là. « Moi » n'est qu'une autre « chose », qui existe seulement quand vous recollez d'une manière artificielle les morceaux de votre expérience changeante. Ce qui se vit dans cet état est une *vigilance* calme, imperturbable et pure, qui ne s'implique pas et qui n'existe pas en tant que chose. Elle *observe*.

Quand vous voyez les choses de cette façon, vous n'avez plus envie de les retenir. Vous comprenez que c'est futile et néfaste et que cela ne peut mener à aucune vérité ni à aucun bonheur. Vous perdez tout intérêt et tout

attachement aux choses tellement importantes qui vous tracassent dans la vie - ces choses qu'il vous faut obtenir pour être heureux, ces soucis que vous devez esquiver pour éviter d'être malheureux. C'est irréalisable. Il n'y a rien de réellement présent qui puisse être obtenu ou évité, et vous n'êtes pas réellement là non plus pour vous en emparer ou pour les éviter. Tout n'est qu'un changement incessant en action.

Retenir, dans cet état, revient à essayer de faire tenir en équilibre sur la pointe d'une aiguille en mouvement un tout petit, petit grain de moutarde. C'est presque impossible, et à quoi bon? Pourtant, le désir est encore présent de posséder ce qui est agréable et joyeux et de fuir ce qui est désagréable. Mais cela n'est pas possible, et vous voyez la futilité de ce désir. Vous réalisez : « Ceci est la nature de ma vie. Mon corps, ma conscience, toutes mes idées, mes souvenirs, mes attitudes, mes exigences et mes besoins - tout est pareil: fugitif, éphémère et vain. Et "moi-même", je le suis aussi. »

Pourquoi est-il aussi important de voir l'impermanence ?

L'impermanence est l'idée la plus insaisissable que vous ayez jamais rencontrée et la plus fondamentale. Elle va à l'encontre de tout ce que vous pensez savoir sur l'existence. L'esprit s'y oppose d'une manière à la fois subtile et grossière. L'idée entre facilement dans l'esprit, mais elle en ressort tout aussi facilement, sans entraîner aucune conséquence. Pourtant, il faudrait qu'elle en ait, car c'est l'idée primordiale dont vous avez besoin pour vous libérer.

En concentration, vous voyez les choses changer. Vous voyez le changement profondément, jusqu'au niveau le plus incroyablement rapide, celui de l'instantanéité. Ensuite, vous le voyez d'une manière plus vaste. Vous le percevez dans tout ce que vous voyez et dans tout ce que vous pourriez jamais voir. Quand votre esprit perçoit anicca en toutes choses, il se lasse de ce changement incessant. C'est la souffrance (dukkha), qu'on éprouve dans

l'impermanence. C'est la vérité que le Bouddha a découverte et qu'il nous a exposée en disant: « Tout ce qui est impermanent est souffrance. »

Voyant la souffrance dans tous les agrégats de votre expérience, vous perdez vos illusions. Désabusé, vous êtes sans passion. La passion est la nature « adhérente » de votre esprit. La passion est la colle qui maintient ensemble le soi et le monde comme des entités existentielles apparentes. Quand ce pouvoir d'adhérence est enlevé, le lâcher-prise apparaît, ce qui conduit à la cessation de la souffrance.

Vous mettez en œuvre la pleine conscience et une attention sans concepts. Les idées ou les pensées sont des épines, des furoncles, des blessures et des empêchements. Sans eux, vous pouvez focaliser l'esprit comme un faisceau laser sur les cinq agrégats. Alors, l'esprit peut voir que « je » existe seulement quand le corps, les sensations, les perceptions, les formations volitives et la conscience existent. Mais ces cinq agrégats eux-mêmes existent seulement dans le cadre de l'impermanence. Dès lors, tout est consumé. Vous ne trouvez aucun « soi », aucune « âme », aucun « je » dans aucun agrégat.

Supposez que vous réunissiez de nombreux composants et que vous fabriquiez une flûte. Quand vous en jouez, elle produit un son agréable. Supposez que quelqu'un brise cette flûte en petits morceaux. À la recherche du son de la flûte, il brûle chacun d'entre eux, mais il ne trouve jamais le son. Vous ne trouverez jamais le « je » dans les agrégats. Vous avez découvert anatta.

Quand vous ne voyez pas l'impermanence, vous avez tendance à vous attacher aux choses impermanentes. Vous finissez dans la souffrance, parce que les choses impermanentes vous trahissent quand vous essayez de les retenir. Elles vous coupent l'herbe sous le pied. Elles vous trompent. Elles vous font croire qu'elles vont toujours vous satisfaire, qu'elles vont vous rendre heureux en permanence, que votre vie va changer en profondeur et pour toujours quand vous aurez cet objet, cette relation, cette situation stable

et durable. Elles vous leurrent. Elles ne cessent de changer, mais elles vous donnent l'impression qu'elles ne changeront pas ou ne passeront pas. Elles vous laissent croire que vous pourrez jouir de leur compagnie à tout jamais.

Quand vous voyez ce courant sous-jacent d'irréalité avec l'œil de la sagesse, vous n'êtes plus dans la confusion. Vous ne pensez plus que ces choses vont vous rendre heureux pour toujours. Voyant l'impermanence de chaque chose, vous prenez des précautions contre leur nature trompeuse, en constante disparition. À ce stade, l'effort, l'Attention et la concentration travaillent de pair pour ouvrir votre œil de sagesse, afin que vous voyiez toutes les choses se rapportant aux cinq agrégats telles qu'elles sont réellement. Avec l'aide de l'esprit lumineux et rayonnant de la pleine conscience, la concentration et l'effort brisent la carapace de l'ignorance. L'œil de sagesse entre en force et dissipe les ténèbres de l'ignorance. Il voit la vérité de l'absence de soi, de la souffrance et de l'impermanence telles qu'elles sont réellement.

Voir l'impermanence avec la conscience vipassana

Il existe deux niveaux dans la vision du changement: vous pouvez le voir avec la conscience vipassana ou la conscience jhanique. Évoquons tout d'abord la première expérience.

Vous devez commencer chaque journée par la méditation en utilisant votre respiration comme objet principal de focalisation. Quand la respiration devient calme, subtile et détendue, l'esprit devient calme et détendu. Plus vous descendez profondément, avec une énergie sans faille dans la vision de cette réalité, plus votre joie sera grande en voyant la vérité se dévoiler jusque dans votre vie quotidienne.

Chaque moment est un moment nouveau. Chaque moment est neuf. Chaque moment vous apporte de nouvelles intuitions et de nouvelles compréhensions. Vous commencez à voir des choses que vous n'avez jamais

vues auparavant. Vous atteignez ce que vous n'avez jamais atteint précédemment. Vous voyez les choses sous un angle entièrement neuf. Chaque nouvelle expérience vous apporte une joie et un bonheur qui vous rafraîchissent, vous calment et vous apaisent.

Parfois, en méditation, des expériences remarquables accompagnent cette nouvelle façon de voir le monde. Vous pouvez ressentir une sensation de calme et de fraîcheur, qui se répand dans tout votre visage, sous vos yeux, vos sourcils, votre front, le milieu et l'arrière de la tête. Vous ne faites rien d'artificiel ni de délibéré pour obtenir ce bonheur. Il se produit tout seul, quand les conditions sont réunies. Puis, il arrive que vous ressentiez une vibration très subtile, très paisible, mais très vive et claire, dans le cou, les épaules et la poitrine. Pendant que vous continuez de respirer normalement, en même temps que cette vibration vous pouvez sentir l'expansion et la contraction de toute la partie de votre corps qui va de la cage thoracique jusqu'en dessous du nombril. Vous pouvez aussi sentir chaque infime cellule en train de vibrer et de changer partout dans le corps, apparaissant et disparaissant avec une rapidité inconcevable.

Tout le monde ne ressent pas ces sensations aux mêmes endroits ni dans le même ordre. Certains ressentent ce type de phénomènes ailleurs, ou avec une progression différente, voire d'une tout autre façon. Ne recherchez pas cette expérience, ne pensez pas que quelque chose va mal si elle ne se produit pas. Ce n'est pas l'enchaînement exact des sensations qui compte, mais ce qu'elles signifient.

Rien n'est statique. Tout est dynamique. Tout est changement. Tout apparaît et disparaît. Les sensations apparaissent et disparaissent. Les pensées apparaissent et disparaissent. Les perceptions apparaissent et disparaissent. La conscience apparaît et disparaît. Votre expérience n'est que changement. Il n'existe pas une seule expérience qui ne changerait pas.

Tout ce que vous pensiez être permanent est perçu maintenant comme impermanent et en perpétuel changement. Vous ne pouvez pas obliger quoi

que ce soit à rester semblable, même pendant deux instants consécutifs. Un instant paraît agréable et l'esprit souhaite qu'il dure ainsi, mais avant même qu'il ait émis ce souhait, le changement a déjà eu lieu. L'esprit fonctionne à une rapidité inconcevable, mais quelle que soit la vitesse à laquelle il tente de se saisir de la sensation agréable, elle a changé avant qu'il l'atteigne. Son apparition est comme un rêve. Des millions de minuscules expériences apparaissent et disparaissent, avant que vous ayez eu le temps de cligner des yeux. Elles sont comme l'éclair. Non, beaucoup plus rapides. Il est impossible de suivre la rapidité de leur changement.

Il arrive que vous pensiez: « Je veux voir le début, la durée et la disparition de cette expérience. » Avant que cette pensée apparaisse, les objets de votre expérience sensorielle sont apparus, ont atteint leur maturité puis ont disparu. Parfois, votre esprit peut saisir le début d'une expérience, mais il ne peut pas en voir le milieu ou la maturité. Ou bien, c'est du milieu dont vous pouvez parfois avoir l'expérience, mais non de la fin ; d'autres fois, vous avez l'expérience de la fin, mais ni du milieu ni du commencement. Néanmoins, vous restez attentif à ce changement. Il est bon de pouvoir noter au moins les changements qui se produisent, mais il est préférable de remarquer à quelle vitesse ils se produisent. Toute la journée, toute la nuit, à chaque moment de veille vous faites l'expérience de l'impermanence. Dans le samsara, tout est impermanent « en permanence ».

À ce stade, il vous arriver d'avoir le sentiment de respirer avec le reste du monde. Vous pouvez sentir toutes les créatures, depuis les fourmis, les tout petits poissons et les vers jusqu'aux éléphants, aux baleines et aux énormes pythons. Toutes respirent à votre rythme ou vous respirez au leur.

Quand vous portez une attention totale et pure à votre corps, à vos sensations, à vos perceptions, à vos formations volitives et à votre conscience, vous faites l'expérience de chacun de leurs moindres aspects constamment changeants. Quand votre Attention est en place, votre esprit se rend compte que chaque fraction de seconde est nouvelle. Chaque molécule de votre corps,

chaque sensation, chaque perception, chaque formation volitive, et la conscience sensorielle elle-même, toutes changent d'une manière incessante tous les quarts de seconde. Votre souffle entre et sort avec ce changement. Votre sensibilité n'arrête pas de changer. Votre expérience même du changement change aussi. Votre attention et votre intention de faire attention pour être conscient du changement changent également. Votre conscience change.

Quand vous entendez un son, vous faites l'expérience du changement dans le son. Vous remarquez le changement dans n'importe quel son qui frappe votre tympan. Si vous maintenez votre attention sur ce son, vous vous rendez compte qu'il change lentement. De même pour n'importe quelle odeur, quel goût, quelle sensation de contact - tout change constamment, mais vous ne vous en rendez pas compte tant que vous n'y portez pas attention.

Une sensation apparaît en fonction de la vue, du son, de l'odeur, du goût, du toucher et de la pensée, puis elle change. Toute perception qui apparaît et dépend de la vue, du son, de l'odeur, du goût, du toucher et de la pensée change aussi. Tout état de conscience qui apparaît et dépend de la vue, du son, de l'odeur, du toucher et de la pensée change lui aussi. Quand vous leur portez attention, tous changent exactement comme lorsque vous portez attention à votre respiration. Votre sensation de la respiration, votre perception de la respiration, votre attention à la respiration, votre intention de porter attention à la respiration et votre conscience de la respiration, tout change. Tout apparaît, change et disparaît sans cesse.

Voir l'impermanence en jhana

Il est nécessaire de voir l'impermanence à un niveau très profond, au niveau des changements infimes et discrets qui interviennent à chaque moment de conscience. Avant de parvenir au jhana, vous savez, sur le plan intellectuel, que tout est impermanent. Quand vous faites l'expérience du jhana, vous percevez l'impermanence à son niveau le plus intense et le plus subtil,

Avant d'atteindre la concentration juste, votre vision de l'impermanence de tous les phénomènes est superficielle. Maintenant, elle est très profonde et puissante. Vous avez dépassé la pensée et la sensation, et votre esprit peut pénétrer l'impermanence plus complètement qu'il l'ai jamais fait. En jhana, l'objet de méditation en tant que *chose* a été dépassé. L'esprit ne se focalise plus sur un quelconque point distinct, hors de sa propre concentration. La « concentration sur un point » est la focalisation de l'esprit sur sa propre concentration - sur sa propre « uni-fixation ».

Il s'agit d'une conscience préconceptionnelle, d'un état dans lequel l'Attention, la concentration et l'équanimité travaillent à l'unisson, sans être perturbées par aucune stimulation sensorielle. Cela ne consiste pas à penser à l'impermanence, mais à en avoir l'expérience directe. La véritable sagesse intuitive naît de cette expérience, non pas de la simple réflexion.

De quelle impermanence faites-vous l'expérience? Le jhana lui-même est tout ce que vous voyez, et vous en voyez l'impermanence. Votre jhana arrive et repart. Les facteurs jhaniques tels que la joie, le bonheur, l'équanimité et l'uni-fixation viennent, partent et fluctuent. Vous faites clairement l'expérience de l'impermanence des facteurs jhaniques eux-mêmes.

Vous voyez la nature impermanente de tout ce qui emplit votre conscience, de tous les facteurs jhaniques. Ces réalisations ne sont pas des pensées. Ce sont des actions ou des activités dynamiques dans l'esprit et dans le corps. Les facteurs apparaissent, disparaissent et fluctuent, et la conscience que vous en avez fluctue avec eux.

En jhana, votre esprit n'est pas affecté par l'avidité, la haine, l'illusion mensongère ou la peur. À tout autre moment, les mots, les idées, les concepts ou les émotions interfèrent avec votre conscience de l'impermanence. La conscience jhanique est sans mots. Ce n'est pas penser ou spéculer. Ce n'est pas réfléchir ou examiner. Vous avez dépassé tout cela avant d'arriver à ce niveau. C'est le niveau où l'esprit voit les choses avec l'œil de la sagesse. Les mots, la pensée, l'investigation voire la réflexion n'y ont aucune place. Ils ne

seraient que des empêchements. Ils sont trop lents et tout bouge trop vite.

C'est une expérience de pure impermanence, l'impermanence de la conscience expérientielle elle-même.

La souffrance

On nous demande : « Pourquoi ne parlons-nous pas avant tout du plaisir, de la joie, du bonheur, de la félicité et de la paix au lieu de parler de la souffrance? » Parce que la souffrance (*dukkha* en pali) est importante. Elle nous motive pour pratiquer ce qui peut véritablement nous libérer.

Il y a, bien sûr, un certain degré de plaisir temporaire dans la vie. La vie n'est pas sans plaisir. Il y a toujours un certain plaisir. Mais aucun plaisir ne se produit sans souffrance. Ce qui domine vraiment votre vie n'est pas le plaisir, mais la souffrance. Presque tout ce que vous faites a pour but de réduire cette souffrance et de vous en débarrasser.

Le Bouddha a donné quelques exemples de souffrance que vous devez considérer d'une manière impartiale. Si vous vous impliquez émotionnellement dans le mot « souffrance », vous ne faites que souffrir de votre propre erreur de compréhension et vous rejetez la notion même de souffrance sans jamais comprendre ce dont il s'agit. Avant d'entrer dans un exposé détaillé des jhanas, regardons en toute honnêteté certaines formes de souffrance.

- *La naissance est souffrance.* Nous nous réjouissons de la naissance d'un enfant. Nous la célébrons. Mais est-ce tout ce qui nous arrive avec sa naissance? Sans nier le plaisir et la joie qu'elle nous procure, elle entraîne beaucoup d'autres choses.

Imaginez simplement la masse de souffrance que la mère supporte lors de sa grossesse. Elle souffre sur les plans physique et émotionnel pour prendre soin du fœtus. Parfois, elle se réjouit en pensant qu'elle va avoir un bébé. Mais, en même temps, son anxiété grandit. Sa peur grandit. Son sentiment d'insécurité grandit. Sa gêne physique grandit. Sa beauté, qui la rendait

tellement heureuse, se modifie.

À l'accouchement, elle souffre énormément. Certaines femmes meurent à ce moment-là. Beaucoup en ont peur. Elles sont également anxieuses à propos des complications qui pourraient survenir après la naissance. Une femme ne sait jamais quel bébé elle va mettre au monde - sera-t-il en bonne ou en mauvaise santé? beau ou laid? intelligent ou peu intelligent?

Une fois que l'enfant est né, ses parents doivent en prendre soin. Ils doivent sacrifier une partie considérable de leur liberté, de leur énergie et de leur argent pour son éducation, son bien-être, son bonheur, sa paix, sa santé et son développement général.

De son côté, l'enfant est-il totalement dénué de souffrance? Le plus souvent, les enfants naissent en poussant un grand cri. Ce cri se prolonge tout au long de leur existence - parfois il est très fort, parfois il couve doucement, à l'intérieur, jusqu'à ce qu'il explose sans prévenir. •

- *Grandir est souffrance.* Les enfants sont anxieux de grandir. Les adultes sont anxieux de prendre de l'âge. Prendre de l'âge, pour les enfants, c'est grandir et mûrir.

Pour les adultes, on dit « vieillir ». À chaque stade, bon gré mal gré, vous devez effectuer des ajustements qui ne sont pas toujours agréables. Vous devez accepter les changements de situation et renoncer à de vieilles habitudes. C'est pénible pour tout le monde.

- *La maladie est souffrance.* Peut-être pensez-vous que la maladie est une souffrance seulement quand vous êtes malade. Quand vous êtes en bonne santé, il peut arriver que vous traitiez une personne malade très durement. Vous haïssez peut-être la maladie, mais elle viendra aussi vous rendre visite. Pouvez-vous l'en empêcher avec toutes sortes d'assurances? Non, vous ne pouvez pas l'arrêter. Que vous viviez dans le pays le plus riche ou dans le plus pauvre ne change rien ; vous êtes assujetti à la maladie. Vous pouvez tenter d'en prévenir certaines, mais, que cela vous plaise ou non, un certain nombre d'entre elles vous

atteindra. C'est très pénible et c'est une vraie souffrance.

- *La vieillesse est souffrance.* Quand vous êtes très jeune, vous pouvez rire en voyant quelqu'un trembler, ne pouvant plus contrôler ses membres, marcher d'une manière instable, montrer un visage ravagé par les rides et des cheveux gris. Une personne âgée ne peut plus se déplacer aussi vite qu'elle en avait l'habitude. Elle ne peut plus parler aussi vite ni manger autant qu'elle le faisait. Sa chair et ses muscles ne sont plus aussi forts que par le passé. Sa vue n'est pas bonne. Elle entend mal. Ses dents ne sont plus solides ; elles tombent ; il faut les remplacer. Elle ne peut plus faire tout ce qu'elle aimait faire quand elle était jeune. Elle est souvent percluse de douleurs. N'est-ce pas de la souffrance?
- *La mort est souffrance.* Certaines personnes en tuent d'autres, mais quand il s'agit de sa propre mort tout le monde tremble. Quand l'esprit est entièrement faussé et désespéré, il arrive qu'on se suicide, mais, d'ordinaire, tout le monde a peur de la mort. Quand la vie d'une personne est longue, elle peut se dire : « Je n'ai pas peur de la mort. » C'est vrai - uniquement lorsque les gens sont en bonne santé et qu'ils vivent longtemps. Quand la mort approche, ils ont peur. Nous faisons tout pour l'éviter, mais elle est la seule vérité que nous ne pouvons jamais esquiver. C'est réellement pénible, c'est réellement une souffrance.
- *Être séparé de ce qu'on aime est souffrance.* Combien de fois avez-vous fait l'expérience de cette réalité dans votre propre vie ? Avez-vous ressenti de la souffrance quand vous vous êtes séparé de votre ami? de votre partenaire? de vos parents? de vos frères? de vos soeurs? de vos oncles, tantes, grands-mères, grands-pères, fils, filles, époux, épouse? Vous risquez également de perdre votre travail ou votre capacité de l'effectuer. Lors d'une inondation ou d'une tornade, vous pourriez perdre tous vos biens d'un seul coup. Et, enfin, à la suite d'un

traumatisme, d'une maladie ou en vieillissant, vous pourriez perdre le contrôle de votre corps et même de votre esprit.

- *Être lié à quelqu'un qu'on n'aime pas est souffrance.* Vous allez travailler pour quelqu'un que vous haïssez. Est-ce un plaisir? Votre patron est très mesquin et il vous mène la vie dure. Il vous traite d'une manière injuste. Votre propriétaire est très avare. Il ne fait pas réparer la fuite sur le toit de votre logement et il augmente votre loyer sans apporter aucune amélioration. Ne pensez-vous pas que ces situations sont désagréables?
- *Obtenir même ce que vous voulez est souffrance.* Imaginez que vous possédiez une automobile qui coûte très cher. Pensez à quel point vous l'aimez! Mais il faut l'entretenir et l'assurer. Tandis que vous en prenez soin, tout comme vous prenez soin de votre propre vie, quelqu'un l'érafle, ou bien vous avez un accident, et cela vous crée une grande souffrance.
- *Les cinq agrégats sont souffrance.* Nos agrégats - les constituants de notre corps et de notre esprit - sont la demeure de toute la souffrance. S'ils n'existaient pas, aucune souffrance n'existerait. Les cinq agrégats sont la forme, les sensations, les perceptions, les formations volitives et la conscience sensorielle.

La forme a besoin d'être entretenue. Votre corps est une forme. Étant donné que tout arrive au corps, vous ressentez la douleur physique. Vous ressentez la faim, alors vous mangez. Vous sentez le besoin d'uriner, alors vous urinez. Vous sentez le besoin d'aller à la selle, alors vous le faites. Aucune de ces choses n'est très agréable.

Vous ressentez la chaleur, le froid et la soif, et vous devez agir en conséquence. Vous devez laver votre corps, l'habiller. Vous devez prendre soin de votre santé physique en mangeant d'une manière saine, en faisant de l'exercice et en vous reposant. Chaque jour, vous devez le faire.

Pour prendre soin de votre corps, vous devez en avoir les moyens - c'est-

à-dire de l'argent, un logement, des vêtements, de la nourriture, de l'eau, du bon air et de nombreuses autres choses. Sans elles, vous ne pouvez pas correctement prendre soin de votre corps, Vous devez travailler très dur afin de subvenir à ses besoins. C'est une souffrance.

De même, les sensations ont besoin que vous vous occupiez d'elles. Chaque fois que vos sens entrent en contact avec leurs objets respectifs, cette chose qu'on appelle « sensibilité » apparaît. Vous n'aimez pas les sensations désagréables. Vous voulez toujours qu'elles soient agréables. Vous recherchez toujours ce qui peut vous rendre heureux et vous éviter d'être malheureux. C'est une véritable lutte. Vous mangez, buvez, dormez, vous vous reposez, méditez, jouez à divers jeux, chantez, dansez et faites beaucoup d'autres choses pour être heureux. Néanmoins, vous ne l'êtes toujours pas. N'est-ce pas vrai? Allez, admettez-le! Votre sensibilité n'est pas facilement satisfaite. C'est une souffrance.

Les perceptions ont également besoin d'être entretenues de la même façon. Vous devez toujours faire face à des perceptions conflictuelles. Même si, maintenant, vous percevez que quelque chose est juste, cela changera. Mais le changement, lui, n'est pas ressenti comme étant juste. Quelqu'un arrivera et proposera quelque chose qui se trouve en désaccord avec votre perception. Constamment, des perceptions différentes provoquent des conflits avec les autres personnes. C'est une souffrance.

Les formations volitives ou la pensée vous créent d'autres tracasseries. Prendre une décision est un problème. Vous pensez que vos décisions sont excellentes. Bientôt, vous découvrirez que quelqu'un en a pris une autre, que beaucoup de gens l'approuvent et qu'ils méprisent la vôtre. Ils peuvent penser que votre esprit est plein d'avidité, de haine et perturbé, et que ces états émotionnels vous ont fait prendre la mauvaise décision. Quant à leurs propres décisions, elles ont également été influencées par l'avidité, la haine, la peur et la confusion. Personne ne paraît capable de prendre une décision claire et parfaite. Étant à la recherche de décisions nouvelles et meilleures, nous ne

cessons pas d'en changer! C'est également une souffrance.

La conscience sensorielle crée plus de difficultés encore. Vous aimez conserver une conscience claire. Hélas, vous ne pouvez pas vous cramponner à une quelconque conscience, ne serait-ce que pendant deux instants consécutifs. Parce qu'elle change plus vite que la vitesse de la lumière, vous êtes frustré.

L'absence de soi

Selon l'enseignement bouddhiste du « sans-soi », la personne que je pense être n'est d'une certaine façon pas réelle - du moins dans le sens où je la conçois et la mets en oeuvre dans ma vie quotidienne. Il est important de comprendre qu'il ne s'agit pas là d'une doctrine ou d'une théorie, mais simplement d'une description de ce que les bouddhistes, génération après génération, ont vérifié. Le « soi » est un assemblage, un ensemble de composants et de sous-composants qui peuvent être décomposés à l'infini. De même, tout ce que votre esprit prend pour des éléments séparés est en réalité un agglomérat. Nulle part il n'existe de soi réel, ni en vous, ni en tout ce que vous ressentez ou pouvez identifier.

Les termes « sans soi » indiquent un état au-delà des mots. Dans notre condition habituelle, notre attention saisit ou est captée par la plupart des choses que nous ressentons, percevons, ou pensons. Nous désirons certaines choses, en haïssons d'autres et ignorons tout le reste. Notre vie se passe à tenter d'obtenir des choses et à en éviter d'autres, à en accomplir et à en fuir. Tout cela provient d'un sentiment fondamental du « Je! Moi! Mien! » D'une manière inconsciente, nous avons des pensées telles que: « Je suis le plus important. Ce que je pense, ce que je veux et ce que je dis est vrai et compte plus que l'opinion des autres. »

Toutes les traditions religieuses reconnaissent que l'égoïsme est à la base de nos problèmes. Le sans-soi est un mode de perception selon lequel le « moi » passe à l'arrière-plan et où l'attention coule librement à travers le monde,

sans se heurter ni s'accrocher à quoi que ce soit. L'attention est tournée vers l'extérieur et nous voyons les choses clairement. Nous sommes naturellement attentifs aux besoins des autres. Cet état d'attention peut être appris sans que nous ayons à modifier nos croyances religieuses,

À cet égard, les jhanas sont très instructifs. Ce sont des états d'existence dans lesquels nous nous situons au-delà de nos exigences, de nos besoins et de nos peurs. Nous entrons dans la joie. Nous en rapportons la paix et le contentement dans notre existence et nous découvrons que nous n'avons pas dissous notre personnalité pour autant, que nous ne sommes pas devenus fous et que nous n'avons pas perdu notre âme. Après cela, si nous le souhaitons, nous avons la possibilité de conserver tous les concepts que nous voulons sur l'âme et sur la vie après la mort et de laisser à d'autres les discussions philosophiques et le soin de couper les cheveux en quatre.

Quelques éléments historiques concernant l'absence de soi peuvent être utiles. Le Bouddha naquit dans le brahmanisme, qui constituait le contexte religieux de l'Inde ancienne. Il vit que la religion et la philosophie de cette société ne fonctionnaient pas. Les doctrines étaient centrées sur les concepts de karma et de réincarnation, et sur une idée rigide du soi, appelé *atman*. L'activité religieuse était entre les mains d'une caste de prêtres, dénommés brahmanes. Il fallait être issu de cette caste pour interagir avec les dieux, et les observances prenaient la forme de rituels répétitifs. Les autres castes rémunéraient les brahmanes pour qu'ils accomplissent les rituels. Personne ne parvenait à la libération, même en partie, excepté un petit nombre d'ascètes qui vivaient dans les forêts et se consacraient entièrement à des pratiques yogiques fondées sur des austérités. La doctrine de l'*atman* ne libérait pas les gens. Le Bouddha la considéra comme un problème et enseigna l'idée d'*anatman* (« sans- soi », au sens littéral du terme).

L'expérience du sans-soi

Quelle est l'expérience de l'absence de soi? Elle est simplement l'acte de *ne*

pas voir un ensemble de phénomènes ou de perceptions constamment changeants comme une entité singulière et fixe. De quoi s'agit-il réellement? D'un ensemble de phénomènes ou de perceptions.

Quand nous utilisons la notion de soi, nous le faisons toujours en référence aux formes, aux sensations, aux perceptions, aux formations volitives et à la conscience sensorielle. Toutefois, lorsque nous examinons ces phénomènes de très près, nous ne trouvons rien qui puisse être identifié à un soi. Cela étant, bien qu'il n'y ait pas d'entité « soi » séparée, nous recourons à cette notion d'une manière conventionnelle afin de faciliter la communication. Sans l'emploi de « je », « moi » ou « mien », notre communication au jour le jour devient impossible, Essayez donc pendant un moment! Essayez de vous faire comprendre sans jamais faire référence à « moi », « je » ou « mien ». Nous avons besoin de termes tels que « moi-même », « elle-même », « lui-même » ou « en soi » pour exprimer ce que nous voulons dire. Si les mots et le concept de soi sont donc importants pour naviguer dans le monde quotidien, cela ne signifie pas pour autant que l'ensemble des éléments changeants auxquels ils se réfèrent constitue une entité singulière et immuable.

En voyant toutes les formes, les sensations, les perceptions, les formations volitives et la conscience sensorielle avec l'attitude: « Ceci n'est pas à moi, je ne suis pas cela, ceci n'est pas mon soi », vous pouvez abandonner la fausse notion du « je ». Cela n'est pas facile, mais reste faisable. Vous pouvez commencer à échapper à l'illusion mensongère du soi en regardant des choses telles que le passé, le présent et le futur comme de pures conventions. Toute pensée comparative ou évaluative n'est qu'une théorie. Cela inclut des comparaisons telles que intérieur et extérieur, grossier et subtil, inférieur et supérieur, ou loin et près. Si nous sommes amplement d'accord pour employer ces concepts, c'est tout ce qu'ils sont - des concepts. Ils n'existent nulle part. Vous ne pouvez pas les sentir. Vous ne pouvez qu'y penser. Penser de cette façon s'avère très utile quand vous l'appliquez au

monde extérieur - c'est ce qui a fait des humains l'espèce dominante sur la planète -, mais utiliser de tels termes en les appliquant à l'expérience intérieure présente de multiples dangers.

Avez-vous jamais *vu* dimanche ou lundi? Vous dites: « Il est douze heures. » Avez-vous jamais vu « douze heures », excepté sur le cadran d'une horloge ou d'une montre? Si vous n'avez pas de montre ni d'horloge, comment savez- vous qu'il est douze heures?

Et qu'en est-il de l'horloge elle-même? Quand de nombreuses pièces sont assemblées, vous les appelez une « horloge ». Quand ces composants sont séparés, est-ce que vous voyez une horloge? Non, tout ce que vous voyez est un ensemble de pièces. « Horloge » est un concept que vous utilisez en référence à ces pièces quand elles sont assemblées d'une manière spécifique. Vous pourriez prendre les mêmes pièces et les assembler d'une autre façon, pour créer une forme différente, et vous ne la percevriez pas comme une « horloge ». Il en est de même pour le soi. C'est un ensemble de composants assemblés d'une manière particulière. Examinez-le, séparez ses composants, et il disparaît.

Le parfum d'un lotus n'appartient ni aux pétales, ni à la tige, ni au pistil. Il appartient à la fleur entière. De même, vous parlez de la forme, des sensations, des perceptions, des formations volitives et de la conscience en tant que « je suis ». Vous ne parlez jamais de ce « je suis » en dehors d'elles. «Je suis » est un concept qui ne s'applique qu'à l'ensemble des agrégats. Vous utilisez seulement « je » en référence à leur assemblage complet, dans une combinaison particulière. La notion « je suis » n'existe en nous qu'en relation avec ces cinq agrégats qui sont sujets à l'attachement. Cependant, nous ne considérons aucun élément des agrégats, pris séparément, comme « je suis ceci ».

Imaginez que vous envoyiez vos vêtements à la blanchisserie pour les laver. Pour ce faire, plusieurs détergents vont être utilisés. Quand les vêtements vous reviennent, peut-être une odeur est-elle restée dans le tissu.

Alors, vous rangez les vêtements dans un tiroir parfumé à la lavande. L'odeur du lavage se dissipe. De même, quand une personne reste à contempler l'apparition et la disparition des cinq agrégats d'attachement, un certain nombre de choses sont déracinées. La vanité résiduelle « je suis » est vue comme un simple concept. Le désir que nous appelons « mien » et l'opinion que nous exprimons par « moi-même » sont l'un et l'autre déracinés. Ils s'effacent, tout simplement, telle l'odeur dans les vêtements.

Arrivés à ce point, nous avons établi les fondations à la fois théoriques et - espérons-le - pratiques qui nous permettront de porter notre pleine et entière attention sur les jhanas, puis sur la manière de les développer.

1. Les états jhaniques

Quand vous orientez la méditation vers les jhanas, vous passez peu à peu par une série d'états mentaux qui deviennent de plus en plus subtils à mesure que vous les traversez. Vous commencez où vous en êtes maintenant et vous allez très loin, au-delà. Vous allez au-delà du champ des concepts et des perceptions sensorielles.

Tous les mots et les concepts humains sont liés à la perception. Nous dépendons largement de la vue et de l'ouïe, qui sont nos mécanismes de perception primordiaux. Nous sommes limités au domaine de nos sens et nous n'avons jamais rien connu d'autre. Même nos concepts les plus abstraits sont fondés sur nos perceptions. Quand nous voulons dire que nous comprenons quelque chose, nous disons d'ordinaire : « Je vois ce que vous voulez dire » ou « Je vous entends ». Mais que signifie « comprendre » quand cela concerne un domaine au-delà de la vision, au-delà de l'audition ou de toute autre perception sensorielle et matérielle ?

Nous ne pouvons pas parler de ces choses avec une véritable précision. Nos concepts habituels ne s'appliquent tout simplement pas au non conceptuel. Pourtant, c'est là que mènent les états jhaniques et nous sommes contraints d'utiliser des mots pour les décrire. C'est la seule façon de communiquer que nous connaissons. À mesure que nous avancerons dans l'analyse des états jhaniques, les mots deviendront de plus en plus métaphoriques. Il est impossible de faire autrement. Ne disposant que des concepts de notre domaine perceptuel, nous devons nous souvenir que nous ne dirons pas réellement l'entière vérité. Seule l'expérience révélera la vérité.

Il existe deux catégories de jhanas faisant partie du monde. Dans la première catégorie, les états n'ont pas de nom et sont simplement numérotés, du premier au quatrième: ils sont appelés jhanas matériels, ou jhanas de la

matière subtile. Les pratiquants qui les ont atteints sont dénommés « ceux qui vivent heureux dans cette vie même ».

La seconde catégorie regroupe les jhanas immatériels, car leurs objets de méditation sont de purs concepts et non pas un objet matériel, quel qu'il soit. Vous centrez votre esprit sur un concept jusqu'à ce qu'il vous mène à une expérience directe, non conceptuelle. Les pratiquants qui les ont atteints sont dénommés « ceux qui sont libérés et vivent en paix ».

Ces deux catégories sont suivies par les jhanas supra- mondains, que nous évoquerons dans le chapitre 14.

Les jhanas matériels

Les jhanas matériels sont quatre états d'expérience, qui sont situés juste au-delà de notre monde cognitif et sensoriel ordinaire, mais qui entretiennent encore une certaine relation avec lui. Des mots courants peuvent être employés ici pour décrire quelques-uns des événements et des phénomènes qui s'y passent, mais nous devons nous souvenir qu'ils sont en grande partie métaphoriques. Vous « voyez » certains aspects de votre expérience, mais il ne s'agit pas de perception visuelle.

Certaines personnes parviennent à la libération au moyen de la seule voie méditative de la vision intérieure, sans passer par les jhanas matériels.

Le premier jhana

Quand vous entrez dans le premier jhana, il se produit quelque chose de remarquable: une rupture totale avec la pensée et la perception normales. Soudain, votre esprit s'immerge dans la respiration et y demeure. La respiration est encore là, mais elle n'est plus une « chose » ; elle est simplement une pensée subtile qui ressemble beaucoup à un souvenir ou à une image rémanente. Le monde s'en va. La douleur physique s'en va. Vous ne perdez pas complètement toute sensation, mais les sens physiques sont déconnectés, en arrière-plan.

Les pensées conscientes vagabondes s'arrêtent. Seuls restent des souhaits

subtils de bienveillance envers tous les êtres.

Votre esprit est plein de ravissement, de félicité et de concentration sur un objet unique - c'est l'uni-fixation. Le « ravissement », ou « joie », ressemble à ce transport d'exultation que vous éprouvez quand vous obtenez enfin ce que vous recherchiez. La « félicité », ou « bonheur », ressemble à la satisfaction profonde et persistante que vous ressentez quand vous avez ce que vous vouliez. La joie peut être physique, exprimée par les cheveux et les poils qui se dressent sur votre corps. Elle peut prendre la forme d'éclairs ou de vagues qui vous inondent encore et encore. Le bonheur est plus mesuré, comme l'est un doux état d'extase prolongée.

Le Bouddha a donné une analogie utile: un homme qui s'est égaré dans le désert est sur le point de s'effondrer par déshydratation. Le ravissement ressemble à ce qu'il éprouverait en buvant autant qu'il veut et en prenant un bain d'eau fraîche. Le bonheur, quant à lui, ressemble à ce qu'il éprouverait en se détendant ensuite à l'ombre d'un arbre.

D'ordinaire, le premier signe du jhana est un simple flash, mais vous apprenez ensuite à le maintenir pendant des périodes de plus en plus longues. Finalement, vous pouvez en avoir l'expérience chaque fois que vous méditez. Il dure aussi longtemps que vous l'avez décidé. Dans le premier jhana, la « joie », ou « ravissement », prédomine. Pour entrer dans ce premier jhana, vous avez déjà mis les obstacles en suspens et lâché prise de la pensée consciente habituelle. Maintenant, il est temps de laisser partir d'autres choses.

Le deuxième jhana

Dans le deuxième jhana, vous lâchez même la pensée subtile de la respiration. Les pensées subtiles de bienveillance vont disparaître. Votre esprit est désormais entièrement libéré de toutes les pensées verbales ou conceptuelles - et même de celle de la respiration, Il ne reste qu'un reflet subtil de la pensée et de la sensation, qui s'apparente plutôt à un souvenir ou à une image rémanente. La joie prédomine. Le bonheur, l'Attention et la concentration

sont présents.

Le troisième jhana

Il est difficile d'imaginer que nous pourrions jamais nous lasser de la joie, mais quelque chose de cet ordre se produit pourtant. Le ravissement est proche de l'excitation. Il est grossier, comparé au bonheur et à l'uni-fixation, plus subtils. Votre esprit se tourne vers le bonheur et l'uni-fixation d'une manière plus légère, plus raffinée et plus stable.

L'équanimité grandit. Vous parvenez à un sentiment d'équanimité même envers la plus haute joie. En réalité, elle n'est encore qu'une substance matérielle. Elle est subtile, mais elle vous lie encore au monde agité de la pensée et des sens. Vous la laissez partir, et la joie s'efface d'elle-même.

Dans le troisième jhana, la « félicité », ou « bonheur », s'intensifie. Vous en êtes empli et elle inonde toutes les cellules de votre corps. La confiance grandit. L'Attention et la concentration se renforcent. Si on peut avoir l'impression que le monde extérieur a disparu, la sensation du corps reste présente et elle est merveilleuse. Le corps est très calme. La respiration est très douce.

Le quatrième jhana

Dans le quatrième jhana, vous allez plus loin encore. Vous vous détournez de tous les états mentaux qui iraient à l'encontre de l'immobilité totale, et même du bonheur. Ce retournement se produit de lui-même, et il ne demande aucun effort. L'équanimité et l'uni-fixation deviennent plus fortes encore. Les sensations douloureuses ont disparu au premier jhana. Au quatrième, les sensations corporelles de plaisir s'en vont également. Il n'y a pas une seule pensée. Vous éprouvez des sensations qui ne sont ni agréables ni désagréables. Vous demeurez dans l'uni-fixation et l'équanimité. À mesure que votre esprit gagne en immobilité, votre corps et votre respiration en font autant. Au quatrième jhana, vous avez l'impression que votre respiration s'est arrêtée. Il est impossible de vous interrompre. Vous émergez du quatrième

jhana à une heure prédéterminée et choisie par vous-même.

Le quatrième jhana est également l'état dans lequel l'Attention et la concentration fusionnent en une conscience intense, qui peut pénétrer profondément dans la nature de l'existence, C'est l'état idéal pour percevoir les trois qualités primordiales de toute existence ordinaire: anicca, dukkha et anatta (voir le chapitre 7). Vous passez à travers les premier et troisième jhanas en leur permettant simplement de se développer et de passer. Au quatrième, vous faites une pause. Vous *utilisez* cet état pour voir profondément dans l'impermanence, la souffrance et l'absence de soi.

Les jhanas immatériels

Les jhanas immatériels sont quatre états qui n'entretiennent qu'une relation très ténue avec notre monde cognitif et sensoriel ordinaire. Les mots habituels ne conviennent pas. Ces états sont appelés jhanas « sans forme ». On atteignait les quatre jhanas matériels en se concentrant sur une forme matérielle ou bien sur le sentiment généré par certains concepts tels que l'amitié-bienveillance. On atteint les états sans forme des jhanas immatériels en passant au-delà de toute perception de forme.

Pour entrer dans les quatre premiers jhanas, l'esprit se détournait d'une chose après l'autre. Pour entrer dans chaque jhana sans forme, vous substituez une chose à une autre. Vous portez votre attention vers des objets de conscience toujours plus subtils. Dans chacun de ces états, il y a l'uni- fixation et l'équanimité, mais elles s'affinent de niveau en niveau. La concentration devient plus forte et plus stable. Personne ne peut vous déranger. Vous sortez du jhana à un moment que vous avez vous-même prédéterminé.

Les jhanas immatériels ne sont en général pas numérotés. Chacun porte un nom particulier, qui décrit la sphère de conscience occupée et contemplée par l'esprit. Nous les avons numérotés ici pour indiquer leur ordre.

Le cinquième jhana : la « base de l'espace infini »

Vous pouvez penser à tout ce qui se passe dans l'esprit comme existant « quelque part », comme si c'était dans un espace mental. Vous détournez votre attention des caractéristiques de ce qui est dans l'esprit et la portez vers l'espace occupé par ce qui s'y trouve. Cet espace infini est l'objet de votre contemplation,

Voici une autre façon de faire: toute chose à laquelle vous prêtez attention pourrait être comparée à un signal transporté par un moyen de communication. Vous détournez votre attention du signal et la dirigez sur l'onde porteuse qui le transmet. L'esprit en tant qu'espace, moyen, canal ou véhicule est l'objet de votre conscience.

Désormais, l'équanimité et l'uni-fixation mûrissent pleinement. Vous vous trouvez dans un monde où toute perception de forme a cessé. Vous ne pouvez être ni dérangé ni interrompu de l'extérieur, mais de toutes petites traces des sens matériels demeurent, Vous les ignorez totalement, mais si vous prêtez attention à la moindre d'entre elles, le jhana est perdu.

Le sixième jhana : la « base de la conscience infinie »

La conscience de l'espace infini requiert une conscience infinie. Vous portez votre attention sur cette conscience incommensurable. La pensée de l'espace infini s'efface, et ce qui reste est la conscience infinie sans objet. Vous demeurez dans la conscience sans limites, dans la pure conscience de la conscience.

Le septième jhana : la « base du rien »

Cet état est souvent appelé « base du rien ». La conscience infinie du jhana précédent n'a aucun objet. Elle est vacante, vide. Vous tournez votre conscience vers cette vacuité. Le septième jhana est une pure focalisation sur l'absence de contenu. Votre conscience contemple l'absence de tout objet.

Le huitième jhana : la « base de ni perception ni non-

perception »

La perception de l'absence d'objet reste de la perception. Votre esprit se lasse même de cela et se détourne de toute perception. L'absence totale de perception est sublime.

Vous détournez votre attention de la perception du vide et la portez sur la paix de la totale non-perception. Mais s'il existe la moindre trace d'un désir d'atteindre cette sérénité ou d'éviter la conscience du vide, la transition ne se produira pas.

Aucune perception grossière n'est active. Toutefois, il y a encore une conscience ultrasubtile de l'état lui-même. Le huitième jhana est appelé « ni perception ni non-perception ».

Les jhanas supramondains

Les jhanas supramondains sont une condition préalable et absolue à la libération. Ils se situent à la fin des deux chemins - celui de la méditation de la vision intérieure et celui des jhanas. Le supramondain est le lieu où fusionnent les deux chemins.

Dans cette succession d'états, les entraves qui vous lient - ces tendances profondément enracinées dans l'esprit - sont entièrement brûlées, sans laisser la moindre trace. C'est ici que le méditant effectue le travail final pour se libérer du samsara.

Ces états paraissent véritablement remarquables et attirants, n'est-ce pas? Mais comment y parvenir? Nous commencerons à répondre à cette question dans le prochain chapitre.

1. La concentration d'accès

Le point de transition entre les états non jhaniques et les états jhaniques s'appelle la « concentration d'accès ». Bien que ces termes ne figurent pas dans les premiers textes en pali, il *existe* un état, situé juste avant la pleine concentration, qui est ainsi dénommé. La concentration d'accès peut être comparée aux muscles souples et faibles d'un jeune enfant qui apprend à se tenir debout : ses jambes ne sont pas encore assez fortes pour qu'il y parvienne, aussi retombe-t-il à terre.

Cet état est utilisé pour combattre et maîtriser les obstacles. Recourir à l'Attention au stade de la concentration d'accès permet de se dégager de tous les obstacles et de passer à une concentration profonde en les mettant temporairement en suspens. Si cela est effectué assez souvent et pendant une durée assez longue, les obstacles « s'endorment ». Ils ne sont que des habitudes mentales qui peuvent être remplacées par l'habitude de l'Attention. Lors de la concentration d'accès, ils sont maîtrisés, et la générosité, l'amitié-bienveillance, la compassion, la joie, le bonheur et la concentration apparaissent. La plupart des méditants pratiquent dans la concentration d'accès pendant une durée assez longue avant de parvenir au jhana.

Choisir un objet de méditation

Il n'existe pas un objet unique de méditation qui peut convenir à tous. Le Bouddha recommandait de nombreux objets de méditation à de nombreuses personnes, selon leurs besoins. Il savait que tout le monde ne progresse pas à la même vitesse ou au même moment. Il nous a accordé une liberté totale pour déterminer la durée de la méditation - assise, en marchant, allongée ou debout - qui nous convient. Dans l'ensemble de son enseignement, nous pouvons constater qu'il reconnaissait toujours les différences individuelles et qu'il donnait des instructions en fonction de ces différences. Il montrait également

comment toutes ces différentes méthodes mènent au même résultat: la libération complète de la souffrance, la paix parfaite et la félicité de l'émancipation. Vous pouvez, si vous le souhaitez, prendre conseil auprès d'un enseignant afin de trouver un objet de méditation qui vous convienne.

Une fois qu'une personne a atteint le jhana, l'objet qu'elle a employé n'a plus d'importance, car les qualités jhaniques sont les mêmes. L'objet choisi peut aussi bien être utilisé pour la méditation de la concentration que pour celle de la vision intérieure. La respiration, par exemple, est souvent choisie pour l'une et l'autre. Les textes en pali mentionnent quarante objets de méditation courants.

Si, pour des raisons de commodité, je présente avant tout dans cet ouvrage la respiration comme objet de méditation, l'essentiel de ce que je vous transmets à son propos, dans ce cadre, s'applique également aux autres objets.

Pour remplacer la concentration sur la respiration, une possibilité intéressante consiste à se focaliser sur ce qu'on appelle un *kasina* (qui signifie « totalité »). Un kasina est un objet physique utilisé pour centrer l'attention. Traditionnellement, il s'agissait de cercles représentant certains concepts. Un grand nombre de ces cercles étaient en terre et une coloration leur était ajoutée. Un kasina traditionnel avait un diamètre de vingt-trois centimètres environ. De nos jours, ces objets sont peu usités, mais ils constituaient une méthode courante à l'époque du Bouddha.

Aujourd'hui, *kasina* signifie « objet représentant un pur concept », « essence de toute chose ayant cette qualité ». Il existe dix kasinas traditionnels, en incluant les couleurs et les quatre éléments. Selon leur tendance particulière, des personnes différentes utilisent des kasinas différents, qui figurent l'eau, le feu, l'air, la terre, le bleu, le jaune, le rouge, le blanc, l'espace et la conscience. Chaque kasina représente un pur concept, la qualité entière de quelque chose, l'essence. Le kasina bleu représente la couleur bleue, qui est la qualité commune à tous les objets bleus - bleu clair, bleu

foncé, bleu roi, bleu vert... Toutes les nuances de bleu sont donc incluses dans cette perception du bleu. Ainsi, chaque kasina symbolise-t-il une réaction fondamentale de l'esprit - ce qui s'y passe chaque fois que vous voyez quelque chose ayant pour caractéristique d'être bleu, ou bien jaune, ou la liquidité de l'élément eau, ou celle d'être un espace limité, etc.

Vous devez sélectionner un objet de méditation et le conserver, Vous ne devez pas passer d'un objet à un autre. Les mélanger risque de créer de la confusion dans votre esprit. Supposez que quelqu'un vous demande de creuser un puits d'une profondeur de trente mètres pour trouver de l'eau. Vous pourriez creuser dix puits ayant chacun trois mètres de profondeur, ou vingt-cinq puits profonds d'un mètre vingt, et dire en toute logique que vous avez creusé des puits ayant, ensemble, une profondeur de trente mètres. Pourtant, vous n'auriez pas d'eau. Car il faut creuser un seul puits, profond de trente mètres, pour en avoir. De même, en essayant tous les objets de méditation, vous pourriez logiquement avancer que vous les avez tous essayés, mais qu'aucun ne vous convient.

Quand vous focalisez votre attention sur un objet de méditation, votre objectif n'est pas de « devenir un avec l'objet » et de vous endormir ou de vous abêtir. Au contraire, vous utilisez cet objet pour atteindre un haut degré de concentration en l'agrandissant dans toutes les directions - au-dessus, au-dessous et de tous les côtés -, le rendant ainsi indivisible et illimité. La totalité de votre monde expérientiel se remplit alors de la qualité que le kasina représente. Par exemple, quelqu'un qui contemple profondément le kasina de la terre remplit son champ d'expérience de solidité. On dit d'une telle personne qu'elle est capable de marcher sur l'eau, car l'esprit perçoit tout, partout, comme étant solide. Néanmoins, la personne n'est pas « une avec » le kasina, ni « totalement absorbée » en lui. Elle perçoit encore l'univers extérieur et intérieur.

Les objets de méditation ressemblent à des rampes de lancement, mais, une fois que vous avez atteint le jhana, tout ce qui suit est semblable. L'esprit

concentré est solitaire, seul, ne dépendant de rien d'extérieur. Quel qu'il soit, l'objet utilisé pour abandonner les obstacles et parvenir à la concentration est dépassé.

Imaginez un maître-nageur qui encourage un enfant à se tenir à une planche, dans le petit bain d'une piscine. Il veut lui apprendre à nager. Quand l'enfant effectue ses battements de pieds avec une aisance suffisante, le maître-nageur enlève doucement la planche. Alors, l'enfant apprend peu à peu à flotter sans aide. L'objet de méditation est semblable à la planche: on l'utilise jusqu'à ce que la capacité soit développée, puis on l'abandonne.

Le point d'entrée

Si vous avez essayé de méditer, ne serait-ce qu'une seule fois, vous connaissez déjà le stade initial : c'est votre esprit normal.

Votre focalisation vagabonde et vacille. Vous percevez la respiration de temps à autre, mais vous la perdez sans cesse et vous partez dans des rêveries, des souvenirs et des conversations imaginaires avec on ne sait qui. Vous vous en rendez compte et vous revenez à votre point de focalisation. Vous hésitez, oscillez, allez dans un sens et dans un autre, de la respiration à on ne sait quoi - des pensées qui vous dispersent, des sentiments et des sensations.

Votre première victoire advient quand vous vous détachez un tout petit peu du monde. Avec ses bruits et ses sensations, le monde extérieur passe à l'arrière-plan. Ils sont toujours là, mais ils vous dérangent moins. Vos pensées aussi sont toujours là, mais elles sont plus calmes et vous importunent moins souvent. Vous entendez des bruits, vous sentez des odeurs, vous pensez à des choses, mais cela ne vous dérange pas tellement. Une certaine paix est présente de temps à autre. Votre corps est de plus en plus tranquille. Vous savez que vous allez dans la bonne direction. Pendant de courts instants, votre esprit commence à se poser sur la respiration. Vous vous rendez compte que vous parvenez à l'y ramener plus facilement.

En général, c'est à ce moment-là que vous commencez à avoir quelques

véritables intuitions sur votre mode de penser, et vous réalisez que ces pensées et ces sensations sont réellement agaçantes, vraiment dérangeantes! Cela n'est pas une théorie ; vous ressentez vraiment que vous focaliser avec calme sur un point unique est beaucoup plus agréable. En fin de compte, comparées au calme, même les pensées agréables sont dérangeantes.

Vous commencez également à voir les obstacles. Que vous les appeliez ainsi ou non, vous remarquez que certaines pensées et certaines sensations sont plus perturbantes que d'autres et vous apprenez à les laisser partir, à les laisser passer sans les saisir.

Le renforcement de la concentration

Après une période d'effort, un renforcement sensible de la concentration se produit. Les facteurs mentaux qui arriveront finalement à maturité dans le jhana - des qualités telles que l'uni-fixation et la félicité - se remarquent aisément. C'est votre premier grand succès. C'est un état proche du vrai jhana. On l'appelle concentration « d'accès », car elle est la porte d'entrée à l'état véritable.

La concentration reste instable, mais votre esprit poursuit ses efforts et cela devient plus facile. Vous fluctuez entre votre focalisation calme et votre dialogue intérieur. Vous êtes encore ouvert à vos sens. Vous entendez et ressentez normalement, mais cela se passe à l'arrière-plan. La respiration est une pensée dominante - un objet, une chose -, mais elle n'est pas votre unique objet d'attention. De fortes sensations de vivacité et de plaisir s'installent. Il y a la joie et la satisfaction, ainsi qu'un état particulier de non- préférence, appelé équanimité. Si ces états sont très faibles, ils commencent à apparaître. Ils vont mûrir.

Votre attention touche la respiration d'une manière répétée, s'y pose et s'envoie, puis commence à rester plus longtemps avec elle. Vous pouvez ressentir de la légèreté ou bien avoir l'impression de flotter. Avec l'œil mental, vous pouvez voir des formes chatoyantes ou des éclairs de lumière. Il

ne s'agit pas de phénomènes visuels dans les yeux ; ils sont totalement dans l'esprit.

C'est le royaume des visions. Si jamais une divinité ou une entité vous parlait, c'est ici que cela se passerait. Vos schémas de pensée normaux sont interrompus et une imagerie mentale profonde peut se manifester. Vos visions peuvent être merveilleuses ou terrifiantes, ou encore être d'étranges séquences kaléidoscopiques sans signification. Quelles qu'elles soient, vous les laissez simplement où elles sont et vous ramenez l'esprit à la respiration. Elles ne sont rien de spécial, juste d'autres pensées discursives déguisées.

La concentration d'accès et la respiration

Pendant que vous continuez à respirer, remarquez le début, le milieu et la fin de chaque inspiration, et la pause brève qui leur succède. Ensuite, remarquez le début, le milieu et la fin de chaque expiration. Ainsi, vous assurerez la force de votre Attention en approchant du jhana. Si vous ne leur portez pas une attention pure et minutieuse, vous serez incapable de discerner les phases de chaque respiration. Chacune d'entre elles devrait être perçue à l'endroit où vous sentez le contact avec l'air. C'est la raison pour laquelle il est très important de repérer l'endroit où le souffle « touche », avant que le jhana se développe, et de prêter une attention pure et totale à cet endroit précis. En prêtant une attention totale, vous pouvez également être conscient de la nature intrinsèque de n'importe quel phénomène, dès son apparition.

Votre respiration devenant de plus en plus subtile, les détails commencent à ne plus pouvoir être discernés. Finalement, ils disparaissent et, tout naturellement, l'esprit ne demeure qu'à l'endroit où vous sentiez le contact avec l'air. À ce stade, vous commencez à ressentir l'inspiration et l'expiration comme une seule sensation.

Ne suivez pas le parcours du souffle jusqu'aux poumons ou hors du nez. Demeurez simplement avec cette sensation unique.

La technique peut être comparée à une personne qui, souffrant d'un

torticolis, pousse un enfant assis sur une balançoire. Cette personne ne peut pas bouger la tête, et la garde donc droite. Quand la balançoire passe juste en face d'elle, elle lui donne un petit élan. La balançoire va dans la direction de cette poussée. Quand la balançoire revient, elle lui donne un petit élan en sens inverse. Conservez votre attention sur le point où vous sentez l'air. Ne suivez pas son mouvement.

Voici une autre analogie. Imaginez un détecteur électronique fixé à un mur. Chaque fois qu'une personne s'en approche, une lumière s'allume. Dès que la personne est passée, la lumière s'éteint. De même, chaque fois que vous inspirez ou expirez, votre esprit détecte la sensation produite par l'air inspiré ou expiré à l'endroit où il touche le nez. L'esprit enregistre la sensation sans suivre le mouvement de l'air.

Chaque fois que l'esprit s'éloigne de la sensation de la respiration, vous l'y ramenez. Répétez ce mouvement aussi souvent que nécessaire, jusqu'à ce que l'esprit reste facilement sur la respiration quand elle entre et sort, en passant par l'endroit où vous avez établi votre attention. Ensuite, vous serez capable de voir le moindre de ses aspects.

Pendant que vous observez chaque étape de votre respiration, celle-ci finit par devenir de plus en plus subtile, jusqu'à ce que vous ne puissiez même plus sentir son mouvement. Vous êtes seulement conscient d'une sensation forte mais agréable à l'endroit où vous avez établi votre attention. L'esprit abandonne tout d'abord l'observation du début, du milieu et de la fin du souffle. Puis, il se focalise seulement sur l'inspiration et l'expiration. Enfin, même la respiration subtile est remplacée par cette sensation forte unique, située au point de contact avec l'air.

Inspirant et expirant, vous faites l'expérience de la sensation. Quand la respiration se modifie, la sensation se modifie à son tour. Vous percevez le changement du souffle et celui de la sensation. La pensée : « Ceci est la respiration - cette sensation, cette perception » est appelée « formation volitive ». D'une manière intentionnelle, ou « volontaire », vous prêtez

attention à la respiration et à ses sensations. Votre conscience change également à mesure que votre respiration, votre sensation, votre perception et votre pensée changent. Vous réalisez que tout état de conscience change aussi, qu'il apparaisse à partir d'une image, d'un son, d'une odeur, d'un goût, d'un contact ou encore d'une pensée.

Pendant que vous êtes conscient de l'impermanence de la respiration, si l'esprit se tourne vers un son, remarquez son impermanence. Ignorez la réaction émotionnelle ou conceptuelle qu'il induit. Observez seulement l'impermanence. Le

son apparaît et disparaît. Il y a le son, puis le silence.

Si l'esprit passe à une autre sensation, remarquez son impermanence. Si l'esprit se fixe sur une perception, remarquez son impermanence. Si l'esprit se porte sur votre propre attention, rendez-vous compte de l'impermanence de l'attention elle-même. En d'autres termes, vous êtes attentif à l'impermanence de tout ce dont vous faites l'expérience, y compris celle de votre propre capacité d'attention. Lorsque l'esprit se stabilise et ne se porte plus sur quoi que ce soit d'autre que la respiration, vous restez avec le souffle et vous êtes seulement conscient de son impermanence.

Quand tous les obstacles se sont calmés, la joie apparaît. Développez-la et lâchez l'impatience. Laissez la joie se répandre dans tout votre esprit et dans tout votre corps. C'est aussi une pensée juste.

Fixez l'attention sur la sensation du souffle, au bord des narines. Demeurez avec elle, tandis que la respiration ralentit naturellement et devient subtile et légère. Laissez s'estomper les pensées liées à la respiration. Demeurez avec la seule sensation. Laissez simplement le processus se dérouler. Ne tentez pas de l'accélérer.

S'approcher du premier jhana

Pendant la concentration d'accès, quelques phénomènes intéressants se produisent. Les méditants parlent d'expériences oniriques, d'étranges

sensations de lévitation, de l'impression de flotter ou encore d'un écoulement. Certaines personnes relatent aussi des visions, mais vous ne devriez ni rechercher ce genre de choses, ni vous en inquiéter, qu'elles interviennent ou non. Votre attention revient encore et encore à l'objet de méditation, le perçoit et repart, puis tourne autour de lui de plus en plus près. Alors que le premier jhana approche, il y a un stade où votre attention « s'absorbe » dans l'objet de méditation.

Vous parvenez au premier jhana avec la sensation belle et agréable qui provient du fait d'avoir surmonté les obstacles et pratiqué metta. Votre joie et votre bonheur naissent de la séparation d'avec toutes vos activités physiques dans le monde ainsi que des obstacles qui en résultent. Désormais, vous pouvez respirer une bonne fois et vous détendre. Vous pouvez vous asseoir tranquillement et profiter de la solitude et de la paix.

Bien que votre concentration dans le premier jhana ne soit pas très profonde, vous savourez la libération du tourbillon des activités du monde. La concentration et l'équanimité sont également présentes, bien que ces deux facteurs ne soient pas prédominants dans le premier jhana. Il y a aussi l'unification, ou unification de l'esprit. Dans le premier jhana, la joie et le bonheur que vous ressentez proviennent de la solitude et de l'absence d'obstacles.

Certains enseignants insistent sur l'importance d'utiliser la sensation de joie comme outil pour entrer en jhana. Ils conseillent d'élargir cette joie si vous ne l'éprouvez qu'en un seul endroit. Le corps entier devrait être baigné et saturé par le ravissement. Il s'agit d'une sensation physique, bien qu'elle ne soit pas du type de celles qui vous sont familières dans la vie ordinaire. Elle est analogue à un phénomène sensoriel très agréable, mais non similaire; elle est beaucoup plus subtile et satisfaisante.

Vous pouvez prendre le contrôle de cette sensation et, dans une certaine mesure, la diriger. Une fois que vous avez appris à vous concentrer, vous pouvez avoir accès à cette expérience délicieuse chaque fois que vous le souhaitez et demeurer en elle aussi longtemps que vous le désirez.

Par exemple, quand vous faites la méditation metta décrite dans le chapitre 4, des sensations peuvent apparaître au centre de la poitrine. Il s'agit en général d'une sensation de chaleur corporelle très agréable. Aussitôt qu'elle apparaît, vous devriez abandonner la pratique de metta, placer toute votre concentration sur la sensation et élargir celle-ci afin qu'elle se répande dans l'ensemble du corps. Cette sensation physique est analogue aux sensations de joie et de félicité plus subtiles du jhana. Elle peut servir de pont pour vous permettre de glisser naturellement dans le jhana.

Quand vous vous êtes débarrassé de tous les obstacles, la respiration devient très subtile. Il se peut que vous ne la sentiez même plus. Vous pouvez croire qu'elle s'est arrêtée, mais il n'y a aucune inquiétude à avoir: elle reste présente. Lorsque tous les facteurs dérangeants ont disparu, l'esprit retourne naturellement à la respiration. Quand elle sera devenue assez subtile pour ne plus être perçue, votre esprit prendra la mémoire de cette respiration subtile comme objet de focalisation pour parvenir à la concentration.

Guettez cette transformation de la sensation en une sorte d'image vive rémanente. Restez avec elle. Soyez persévérant. Il se peut que ce souvenir soit ensuite remplacé par une petite étincelle de lumière. Si cela est le cas, celle-ci devient le point de focalisation de votre attention. C'est un moment très important, situé juste avant la véritable concentration. Cette étincelle est votre signal. Vous êtes sur le point d'entrer en jhana.

Au début, il peut s'agir d'une expérience fugitive, très difficile à identifier. La première fois, il est possible que cela ne soit qu'une discontinuité étrange et indéfinissable, entraînant souvent un sursaut d'étonnement: « Qu'est-ce que c'est? Qu'est-il arrivé? » Ne questionnez pas de telles expériences. Toute réflexion verbalisée vous fera vous éloigner du but. Demeurez dans votre pratique de la concentration. Si des expériences étranges apparaissent, dont vous pensez qu'elles pourraient être le jhana, n'y prêtez pas attention. Quand le véritable jhana apparaîtra, vous saurez ce que c'est.

Si tout va bien, dans l'instant qui suit l'expérience de l'étincelle vous parvenez à la vraie concentration jhanique et vous la maintenez. Il y a des pensées de générosité, d'amitié et de compassion que vous avez déjà cultivées en surmontant l'avidité, la haine et la cruauté. Ce ne sont pas réellement des « pensées ». Vous ne ressentez qu'une projection de la générosité, de l'amitié et de la compassion, qui tiennent à distance l'avidité, la haine et l'aversion. Quant à la joie, au bonheur et à la concentration dans le jhana, ils ont pris le pas sur la somnolence, l'agitation et le doute.

1. Le premier jhana

Quand vous entrez dans le premier jhana, vous restez en contact avec vos sens physiques. Vos yeux sont fermés, mais vous pouvez encore percevoir les sons, les odeurs, les saveurs et les contacts tactiles. C'est un signe qu'il s'agit bien du premier jhana et non d'un autre.

Vous ne perdez pas non plus entièrement la pensée. Des pensées viennent de temps à autre. Étant donné que vous avez pensé toute votre vie, vos pensées ne disparaissent pas d'un seul coup en atteignant le premier jhana. Ce sont des sortes d'habitudes nerveuses, difficiles à effacer immédiatement. Elles continuent périodiquement de hanter votre esprit. Ignorez-les, car elles sont l'une des causes qui vous font sortir du jhana, alors que vous voulez être capable d'y rester aussi longtemps que vous le désirez. Le passage suivant décrit le moment où on entre dans le premier jhana, ainsi que tous les facteurs et les qualités jhaniques qu'il comporte :

« Paisible, retiré des plaisirs des sens, éloigné des états d'esprit malsains, il entre et demeure dans le premier jhana, qui s'accompagne de la fixation de la pensée et de la pensée soutenue, de la joie et du bonheur nés de la solitude. »

Une joie de nature différente

Quand vous surmontez enfin les cinq obstacles, vous ressentez un grand soulagement. Ce soulagement grandit lentement, jusqu'à culminer dans *piti* - la joie. Cette joie est purement intérieure. Sa source n'est pas située dans les plaisirs du monde ou dans ceux de la vie domestique. Rien d'extérieur à vous-même n'en est la cause. Elle naît précisément du renoncement aux plaisirs extérieurs.

Cette joie est appelée « joie non sensorielle ». Elle ne jaillit pas soudain

dans l'esprit. Longtemps, vous avez ressenti la souffrance engendrée par les obstacles ; vous avez travaillé très dur pour surmonter ceux qui vous ont fait souffrir. Maintenant, chaque fois que vous surmontez l'un d'entre eux et que sa souffrance particulière est calmée, vous éprouvez un grand soulagement. C'est ce soulagement, cette libération de l'obstacle concerné, qui vous apporte de la joie. Maintenant, vous n'éprouvez plus la souffrance qu'il entraîne. Elle est partie. Vous vous en réjouissez.

Tel est l'état que le Bouddha expliquait à Ajatasattu dans le *Samannaphala Sutta* :

« Mais quand il voit que ces cinq obstacles ont été abandonnés en lui, il considère cela comme une libération des dettes, comme une bonne santé, une sortie de prison, un affranchissement de l'esclavage, un lieu de sécurité.

Quand il voit que ces cinq obstacles ont été abandonnés en lui, la joie apparaît.

Quand il est en joie, le ravissement apparaît.

Quand son esprit est plein de ravissement,

Son corps devient tranquille.

Le corps tranquille, il ressent le bonheur.

Étant heureux, son esprit se concentre. »

Les obstacles ayant été surmontés, votre joie continue de croître. Elle apparaît d'une manière cumulative, en emplissant lentement la totalité de l'esprit et du corps. C'est le stade où vous ressentez que votre corps et votre esprit sont baignés dans la joie et dans le bonheur, comme du sucre, du lait ou du sel dans l'eau.

La joie matérielle ordinaire, à laquelle nous sommes habitués, naît du contact avec des choses qui sont désirées, agréables, gratifiantes et associées à la vie dans le monde. Ce sont des choses simples, basiques telles que voir des formes, entendre des sons, sentir des odeurs, déguster des saveurs, toucher des objets et penser des objets mentaux. On l'appelle « joie fondée sur la vie domestique ».

Quand vous recherchez et connaissez l'impermanence, le changement,

l'effacement et la cessation de toutes ces choses, un type de joie différent apparaît: vous percevez les formes, les sons, les odeurs, les saveurs, les sensations tactiles et les objets mentaux tels qu'ils sont réellement. Vous voyez avec une véritable sagesse. Vous savez qu'ils sont tous impermanents, sources de souffrance et soumis au changement. Vous voyez qu'il en est ainsi maintenant et qu'il en a toujours été ainsi. Alors une joie nouvelle apparaît. On l'appelle « joie fondée sur le renoncement ».

Vous surmontez la joie fondée sur la vie domestique grâce à la joie fondée sur le renoncement, qui a été atteinte en jhana. Vous pouvez également surmonter le chagrin fondé sur la vie domestique grâce au chagrin fondé sur le renoncement. Vous pouvez éprouver de la peine à la perte de votre chien ou de votre voiture, ou éprouver de la peine due au caractère insatisfaisant de tous les phénomènes. L'une mène à une implication grandissante dans la source de la souffrance, l'autre à son éloignement.

Vous surmontez l'équanimité fondée sur la vie domestique grâce à l'équanimité fondée sur le renoncement. Bien que l'équanimité soit l'état mental idéalement équilibré, tant qu'il apparaît dans la vie domestique, il reste diversiforme. Il est conditionné par des choses et des circonstances particulières. En revanche, l'équanimité qui apparaît à l'atteinte du jhana est unifiée. Elle est fondée sur l'unité naturelle de l'esprit, sur son uni-fixation. Elle est fondée sur la concentration. C'est la forme d'équanimité la plus élevée qui soit.

Considérer vos enfants comme égaux et les traiter de la même manière est un objectif merveilleux dans le monde. Considérer toutes les expériences, bonnes ou mauvaises, avec égalité, va au-delà.

Les cinq facteurs jhaniques

L'Attention est présente dans votre jhana. Vous êtes éveillé. Vous êtes conscient (c'est l'Attention) et vous reconnaissez (c'est la compréhension claire) les composants de votre propre expérience. Si vous n'êtes pas

conscient du monde extérieur, vous êtes pleinement éveillé aux facteurs jhaniques, qui constituent votre expérience intérieure. Vous êtes attentif à ce qui est présent - c'est-à-dire les cinq facteurs jhaniques.

Un « facteur » est une caractéristique, un aspect de quelque chose. Il est un élément dynamique, souvent la cause d'une autre chose, souvent ce que vous devez faire ou ce que vous devriez faire pour que la chose suivante se produise. Dans ce cas, il est un élément qui doit être présent pour que l'illumination advienne. Il est aussi une qualité manifestée par tous les êtres éveillés.

Voici les cinq facteurs qui maintiennent le premier jhana :

- *Vitakka* : saisir une pensée en y fixant son attention. C'est une poussée directionnelle de l'esprit, une fixation de l'attention sur un objet de méditation tel que des pensées saines de renoncement, d'amitié-bienveillance et de compassion. Vitakka est parfois traduit par « pensée initiale », mais selon une acception autre que l'acception courante de ces termes. Vitakka se situe au-delà de la pensée cognitive normale du « mental de singe ». Vitakka est comparé à l'action de frapper un gong.

- *Vicara*: maintenir des pensées justes en s'y appliquant d'une manière soutenue. Souvent traduit par « pensée discursive », vicara désigne le mouvement de l'esprit qui tourne sur les pensées en va-et-vient, qui habite l'objet de méditation d'une manière suivie. Vicara est comparé au son prolongé du gong après qu'il a été frappé.

- *Piti*: parfois traduit par « joie », « ravissement »,

« enthousiasme », « intérêt » ou « entrain ». Cela n'est pas une sensation

physique. Sur le plan psychologique, piti peut être décrit comme un « intérêt joyeux ». Si un haut degré de piti est présent dans les tout premiers jhanas, c'est dans le deuxième qu'il est le plus fort.

- *Sukha*: parfois traduit par « bonheur », « plaisir » ou « félicité ». Il peut s'agir d'une sensation physique ou mentale. Sukha est une condition indispensable pour parvenir au jhana. S'il est présent dans les premier, deuxième et troisième jhanas, c'est dans le troisième qu'il est le plus fort.
- *Ekagatta*: uni-fixation, unification de l'esprit. Ekagatta implique la sérénité et la tranquillité, ainsi que la concentration en un point unique.

Les réflexions justes

Examinons de plus près les deux premiers facteurs jhaniques - vitakka et vicara.

Dans le premier jhana, trois réflexions justes doivent être cultivées en y fixant la pensée (vitakka), et leurs opposées doivent être abandonnées. Entretenues avec une application soutenue (vicara), ces pensées deviendront parfaitement pures en atteignant les jhanas supramondains et la pleine illumination.

En jhana, ces pensées justes protègent l'esprit, tiennent les obstacles en échec et les empêchent d'entrer. Elles ont pour rôle d'assurer la garde de l'esprit sans attachement, de le stabiliser et de l'apaiser. Il ne s'agit pas du genre de protection où vous serrez quelque chose contre votre poitrine pour interdire à quelqu'un de s'en emparer. Ce serait de l'avidité. Il s'agit d'une fonction douce, sans saisie. C'est de votre propre absence d'avidité que vous

assurez la garde. Vous la protégez avec délicatesse, comme s'il s'agissait d'un bébé.

Les trois réflexions justes portent sur le renoncement, l'amitié-bienveillance (metta) et l'absence de cruauté, ou compassion. Développons chacune d'entre elles.

Le premier vitakka : le renoncement

Le renoncement commence par une pensée de générosité. Vous n'êtes pas attaché aux richesses du monde, au statut, au pouvoir. Vous y renoncez. Vous les laissez partir. Vous en faites don. Vous n'en avez pas besoin et vous êtes plus heureux sans eux.

Pour pratiquer la générosité, le premier pas est d'abandonner le désir de conserver vos possessions matérielles, car futiles. C'est ce que vous faites dès que vous délaissez une chose peu importante pour vous et la donnez à quelqu'un d'autre afin qu'il en profite.

Le deuxième pas consiste à cultiver cette pensée : cesser de vous complaire dans les plaisirs sensoriels, à la fois en paroles et en actes. C'est ce que vous faites, d'une manière temporaire, chaque fois que vous vous asseyez pour méditer.

Le troisième pas consiste à cultiver cette pensée : ne pas vous impliquer dans des plaisirs sensoriels, du moins pendant votre méditation. Abandonner la pensée désirante à l'égard des plaisirs des sens en cultivant la résolution d'y renoncer s'appelle « substitution factorielle ». Elle consiste à remplacer une chose par une autre, qui réprime l'impulsion de la première en inculquant son opposée.

Avant de parvenir à l'illumination, le Bouddha divisa ses pensées en deux catégories. Il mit les pensées de désirs sensoriels, de malveillance et de cruauté dans une première catégorie, les pensées de renoncement, d'amitié et de compassion dans une autre. Lorsqu'il se rendait compte qu'une des pensées appartenant à la catégorie négative apparaissait en lui, il en prenait pleinement conscience et réfléchissait au fait que cette pensée lui faisait du

mal, en faisait aux autres, en faisait aux deux. Alors, cette pensée particulière s'estompait. Quand une autre pensée malsaine naissait en lui, il utilisait la même technique pour la surmonter. Au moyen de cette « réflexion juste » il abandonna une à une les pensées négatives.

D'autre part, lorsque des pensées de renoncement, d'amitié et de compassion naissaient en lui, le Bouddha portait attention à leur apparition. Ensuite, il réfléchissait au fait que ces pensées favorisent la sagesse, qu'elles ne créent aucune difficulté. Quand il passait des jours et des nuits à entretenir ces pensées saines, il se sentait en sécurité. Les pensées opposées n'étaient plus à craindre.

Les instructions données par le Bouddha nous recommandent d'en faire autant. Grâce à la pensée de renoncement, l'esprit devient très calme, détendu, paisible. Il ne nourrit aucun souci pour quoi que ce soit au monde. Vous laissez simplement les choses passer. Vous n'y prêtez aucune attention, Votre attachement et votre avidité à l'égard des choses ordinaires s'effacent.

Le deuxième vitakka : l'amitié-bienveillance

Vous avez vu le danger de la malveillance. Vous avez cultivé l'habitude de ne pas entretenir de malveillance envers quiconque. Votre expérience vous a appris combien votre propre malveillance et celle des autres vous ont fait souffrir. Après avoir appliqué les remèdes appropriés, vous avez réussi à laisser partir votre colère et à cultiver l'amitié-bienveillance. Une deuxième fois, vous soufflez de soulagement.

En général, la haine est le dernier obstacle à quitter l'esprit. À son départ, l'amitié-bienveillance apparaît naturellement. Le vide est comblé par des sentiments de bienveillance à l'égard de tous. Quand vous ne repoussez plus les choses, vous vous sentez près de tout. Vous avez une attitude positive envers chacun. Tout le monde est votre ami.

Le troisième vitakka : l'absence de cruauté

Avec son apparition, vous êtes désormais très heureux de ne plus être cruel à

l'égard des hommes et des animaux. Vous avez vu des êtres souffrir de la cruauté. Vous savez très bien à quel point les hommes et les animaux souffrent aux mains de ceux qui sont cruels. Ayant été vous-même témoin de la cruauté des autres, vous pouvez avoir ressenti dans votre propre cœur la douleur des victimes. Vous avez donc décidé de rejeter la cruauté et de cultiver la compassion envers tous les êtres vivants.

Maintenant, vous êtes en paix. Vous vous sentez entièrement en sécurité. Vous n'avez aucune crainte qu'on vous fasse du mal. Les pensées cruelles s'effacent, et vous n'avez plus aucun désir de faire du mal ni de punir qui que ce soit. Le résultat naturel de ces sentiments est la compassion. D'une manière spontanée, vous ressentez les épreuves subies par les autres et vous vous identifiez à eux. Vous avez un désir naturel de les aider au mieux de vos possibilités. Votre cœur exprime sa compassion à l'égard de ceux qui souffrent, où que ce soit.

L'importance de vitakka et vicara

Votre pensée se tourne vers ces trois réflexions justes qui, entretenues avec une application soutenue, demeurent dans l'esprit.

Notez le rôle de la pensée consciente dans cette progression. Nous utilisons les pensées conscientes telles que l'amitié-bienveillance pour qu'elles se diffusent dans l'esprit et repoussent les obstacles. Quand ces derniers ont été maîtrisés, nous transférons le reste subtil de l'amitié-bienveillance dans le jhana. Toutes les réflexions justes (vitakkas) fonctionnent de cette façon.

Notez également que nous devons véritablement travailler sur ces réflexions justes en effectuant, au début, un effort considérable pour établir une base éthique solide. Vous cultivez ces pensées conceptuelles jour et nuit, sur le coussin, pendant la méditation formelle, et hors du coussin, dans votre vie quotidienne. Au cours de votre travail méditatif, vous effectuez un effort conscient pour remplacer les pensées malsaines par des pensées saines: vous

remplacez les vitakkas malsains par des vitakkas sains. Vous déracinez l'avidité, la haine et la cruauté et vous leur substituez des pensées de lâcher-prise, d'amitié-bienveillance et de compassion. Ces pensées conscientes deviennent une habitude saine, qui imprègne naturellement votre jhana. Leurs traces subtiles empêchent l'avidité, la haine et la cruauté de l'envahir.

Toutefois, cela ne constitue pas une bataille gigantesque. Vous ne pouvez pas obtenir ces résultats en vous surmenant. Vous cultivez simplement la terre, et les graines poussent par elles-mêmes. Après avoir établi dans votre vie une fondation éthique solide et cultivé ces pensées saines, vous en récoltez les fruits. Votre esprit est paisible. Vous éprouvez un grand contentement d'avoir abandonné vos habitudes possessives et fiévreuses. Vous vous sentez en sûreté. Vous avez le sentiment d'avoir un nombre infini d'amis. Sur ce terreau fertile grandit la concentration.

Quand les vitakkas prononcées intérieurement se transforment en de pures activités mentales, ils deviennent des facteurs jhaniques. La plupart des pensées conscientes ordinaires ont été dépassées. Il n'y a plus de mots.

La nature de la « pensée »

En français, le terme « pensée » est toujours employé pour désigner la pensée cognitive - par exemple « penser » à ce que vous allez acheter au marché. En pali, il existe un ensemble de mots qui expriment l'idée de formes de pensée ou de composants de ce processus ; dans notre langue, nous ne disposons pas d'assez de vocabulaire pour traduire ces différences, minuscules mais importantes. Il faudrait que nous passions beaucoup de temps à étudier cette gamme de concepts très subtils.

Sans doute est-il plus facile de comprendre la nature de la « pensée » en jhana si nous évoquons tout d'abord l'utilisation d'un kasina, un objet physique pris comme objet de méditation (voir le chapitre 9). Vous commencez en concentrant votre attention sur un objet physique. Puis vous fermez les yeux et vous l'amenez à l'esprit en tant qu'image visuelle. Enfin,

l'objet est pleinement focalisé quand vous y portez votre attention, les yeux fermés. Vous le voyez aussi clairement que les yeux ouverts. C'est votre « signe d'apprentissage » (*uggaha-nimitta*). Vous arrêtez de regarder l'objet physique et vous vous focalisez uniquement sur le signe d'apprentissage. Vous le développez en l'évoquant encore et encore avec la pensée initiale (*vitakka*) et vous l'entretenez avec la pensée soutenue (*vicara*). Alors le signe se transforme en quelque chose de plus subtil, telle une image rémanente. Elle est appelée le « signe de contrepartie » (*patibhagha-nimitta*).

Pendant que vous pratiquez de cette façon, les facteurs jhaniques se renforcent, chacun surmontant l'obstacle qui lui correspond. Par exemple, la fixation de la pensée s'oppose à la paresse et à la somnolence, jusqu'à les rendre totalement inactives. Lorsque les obstacles sont contenus et les impuretés calmées, votre esprit entre dans la concentration d'accès. Cela se produit quand le signe d'apprentissage est remplacé par le signe de contrepartie.

Le *Visuddhimagga*, un ancien commentaire de la voie de la méditation, explique ainsi la différence entre le signe d'apprentissage et le signe de contrepartie:

« Dans le signe d'apprentissage, chaque défaut du kasina est apparent. Mais le signe de contrepartie apparaît comme s'il se séparait du signe d'apprentissage. Il est cent, mille fois plus pur. Il est comme un miroir sorti de sa boîte, comme un disque de nacre bien nettoyé. Il est comme le disque de la Lune sortant d'un nuage, comme des grues sur un fond de nuages d'orage. Mais il n'a ni couleur ni forme car, s'il en avait, il serait grossier, connaissable par les yeux, susceptible d'être connu par l'intuition. Mais il n'en est pas ainsi. Étant un simple mode d'apparition, il naît seulement de la perception chez celui qui est parvenu à la concentration. »

Le signe de contrepartie est l'objet à la fois de la concentration d'accès et du jhana. La différence entre la concentration d'accès et le premier jhana ne réside pas dans leur objet, mais dans la force de leurs facteurs respectifs : dans

la concentration d'accès, les facteurs sont encore faibles et pas entièrement développés ; dans le jhana, ils sont assez forts pour projeter l'esprit *dans* l'objet, de toute leur force, tel un menuisier qui enfonce une cheville dans du bois ou telle une pierre qui s'enfonce dans l'eau. Dans ce processus, la « pensée initiale » (vitakka) est le principal facteur chargé d'amener l'esprit à s'enfoncer dans le signe de contrepartie.

Dans la méditation metta - et ailleurs -, nous évoquons des « pensées » d'amitié-bienveillance. En jhana, la pensée initiale est toujours associée à des racines saines. Elle prend la forme de « pensées » saines de renoncement, de bienveillance et d'absence de cruauté. Quelle est la nature de ces pensées ? Il faut en avoir l'expérience pour véritablement la comprendre. Les mots ne peuvent être qu'approximatifs, On utilise des pensées conceptuelles de bienveillance pour développer des sensations physiques. Puis, on tourne son attention vers les sensations et on découvre une « couleur » ou une « saveur » dans l'esprit, qui est le sentiment pur, non conceptuel, de metta. C'est ce qu'on utilise pour se transporter dans le jhana, et ce vitakka est ce qu'on apporte avec soi dans le jhana.

Quand vous utilisez la respiration comme objet de focalisation, vous servez de pensées conscientes pour vous aider à diriger votre attention sur la respiration. Dès que vous trouvez la sensation physique, vous lâchez les pensées conscientes et vous demeurez simplement avec cette sensation. Elle est votre signe d'apprentissage. Parfois, une étincelle de lumière apparaît. Elle révèle l'apparition de votre signe de contrepartie. L'image rémanente subtile de la sensation physique de la respiration est ce que vous apportez avec vous dans le jhana.

Les sept facteurs d'éveil

L'un des aspects majeurs du premier jhana est que vous commencez, à ce niveau, à travers une succession de sept stades, votre progression vers la libération. Chaque stade mène au suivant. Ils se produisent dans le même

ordre pour chacun d'entre nous. Personne ne saute jamais l'un des stades. Chacun est un développement naturel du précédent. Ces sept stades culminent dans l'état de *sotapanna*, ou « entrée dans le courant », le premier niveau de l'éveil. À chaque stade vous développez un « facteur d'éveil ».

1. L'Attention

Vous avez besoin de l'Attention pour bâtir le jhana. Mais quel est son domaine propre? Quel est votre cadre de référence? Sur quoi vous concentrez-vous? Vous ne pouvez pas parvenir au jhana en vous concentrant sur n'importe quoi. Vous devez utiliser des objets de méditation spécifiques, des thèmes qui permettent de développer une observation neutre et qui révèlent la vérité de l'impermanence (*anicca*), de la souffrance (*dukkha*) et de l'absence de soi (*anatta*) [voir le chapitre 7].

Ces objets appropriés de focalisation - les « quatre bases de l'Attention » - sont décrits dans le *Satipatthana Sutta*. En utilisant chaque objet, vous devez rester « énergique, vigilant et attentif, en ayant rejeté l'avidité et l'affliction liées au monde ». Cela signifie que vous produisez un certain effort et que vous l'effectuez avec ardeur et vivacité ; cela signifie également que vous portez une attention pure à ce que vous faites et délaissez vos soucis quotidiens tandis que vous pratiquez. Les quatre bases de l'Attention constituent le fondement et les principes qui guident la concentration.

- *L'Attention au corps* focalise votre attention sur le corps lui-même, sur ses positions et ses mouvements. Vous voyez que la respiration est quelque chose qui se produit dans le corps même.
- *L'Attention aux sensations* se focalise sur les sensations physiques. Vous les observez, en recherchant toujours plus

profondément leur nature et la manière dont elles changent constamment, et qu'elles n'ont d'autre réalité que celle que votre esprit leur attribue. Une sensation tactile est une sensation. Entendre est également une sensation, si vous ignorez les autres contenus mentaux qui apparaissent en même temps, et si vous vous concentrez sur la sensation pure des vibrations sonores. Cela est vrai pour tous les sens.

- *L'Attention à la conscience sensorielle* se focalise, sans s'impliquer, sur l'observation de l'apparition des pensées et des réactions émotionnelles. Cela inclut des phénomènes tels que les pensées discursives, le bavardage intérieur, les concepts purs et les images mentales. Vous les voyez comme des bulles sans aucune signification particulière, qui apparaissent et disparaissent. Vous ne les prenez pas au sérieux. •

L'Attention aux objets mentaux se focalise sur la nature inhérente de toute votre expérience - anicca, dukkha et anatta. Vous faites face, en temps réel, à la nature changeante de tout ce dont vous faites l'expérience et de toutes les choses matérielles qui en font partie. Vous voyez que rien, en elles, ne peut vous rendre réellement heureux et que vous n'êtes pas réellement une personne prise au piège de tout cela.

Vous pouvez et vous devez penser à ces choses-là. C'est une pratique valable, mais souvenez-vous que toutes les pensées de cette nature n'existent que pour vous guider vers l'expérience non verbale de ces choses, qui est la vérité, exactement telle qu'elle est.

L'Attention à l'impermanence, dans n'importe quelle base, est le point d'entrée: voir anicca vous conduit à voir dukkha et anatta. Voir ces trois caractéristiques de l'existence vous mène à la libération.

1. L'investigation

Née de l'Attention, l'investigation apparaît.

Tandis qu'il est attentif à l'impermanence, à l'insatisfaction et à l'absence de soi d'un objet, l'esprit se porte inévitablement sur une autre chose. Quand cela arrive, vous examinez de plus près ce nouvel objet, en recherchant sans mots son impermanence, en vous demandant, sans le formuler: « Est-il permanent ou impermanent? » Pendant que vous réfléchissez à cette question et portez une attention plus aiguë à ce nouvel objet, vous voyez qu'il est impermanent, insatisfaisant et sans réalité intrinsèque.

Peut-il exister un objet qui soit permanent ? La réponse est: « non. » Mais ne me croyez pas sur parole. Étudiez les choses par vous-même.

Ensuite, vous devez examiner votre esprit et votre corps en ayant une autre question en tête: « Où puis-je trouver quelque chose de permanent dans cet esprit et dans ce corps, avec ses perceptions, ses pensées, ses sensations et sa conscience ? » La réponse sera : « Nulle part. » Mais entendre cela ne vous changera pas. Vous avez besoin de mener vous-même l'investigation, d'une manière sincère et exhaustive.

La concentration maintient un objet devant l'Attention. Alors, l'Attention lui porte une attention aiguisée. Puis l'investigation se rend compte que cet objet change constamment et qu'il présente ainsi les signes de l'insatisfaction et de l'absence de soi.

1. L'énergie

Née de l'investigation, l'énergie apparaît.

Cette investigation stimule votre énergie afin de rechercher tout ce qui est permanent et rejeter tout ce qui est impermanent. Une Attention et une investigation plus profondes provoquent des efforts plus grands pour voir des aspects plus profonds et plus subtils d'anicca, de dukkha et d'anatta. Parce que cette énergie est éveillée, vous ne vous fatiguez jamais dans votre pratique de l'Attention. Vous examinez la nature de l'impermanence, de la souffrance et de l'absence de soi de votre corps. Vous fouillez dans vos sensations, vos perceptions, vos pensées et votre conscience, où vous trouvez partout la même chose. Vous le faites avec une ardeur qui naît de l'urgence spirituelle. Vous ne vous lassez jamais de voir des changements minuscules, parfois microscopiques, dans la respiration. Votre effort vous aide à progresser.

Tel est le pouvoir du facteur d'éveil « énergie ». Vous avez une énergie naturelle en jhana. Elle se transmet également dans votre vie quotidienne.

1. La joie

Née de l'énergie, la joie apparaît.

Supposez que vous soyez égaré dans un désert. Vous avez faim et soif, vous êtes fatigué. Vous êtes empli d'inquiétude, plein de doutes quant à la direction à prendre. Vous avez absolument besoin de trouver de l'eau, de la nourriture, de l'ombre et de l'aide. Un homme apparaît. Des gouttes d'eau tombent de ses cheveux et de ses vêtements. D'où vient-il? Où a-t-il trouvé cette eau si précieuse dont vous avez tellement besoin?

Vous le lui demandez. Il montre une direction et dit: « Continuez à marcher par là et vous trouverez une forêt. Dans cette forêt, il y a une clairière avec un lac naturel. »

Vous continuez de marcher dans la direction indiquée. Puis, de loin, vous entendez des oiseaux qui chantent. Vous entendez des bruits d'animaux, des personnes qui parlent. En vous rapprochant, vous entendez des gens qui

sautent dans l'eau, nagent et jouent. Quand vous êtes plus près encore, vous apercevez toutes sortes d'oiseaux, d'animaux et de personnes - des garçons, des filles, des adolescents, des adultes et des vieillards. Ils se baignent, nagent, mangent des nénuphars, des boutons de lotus et leurs racines. Ils boivent l'eau et se reposent au bord du lac. En voyant tout cela, votre joie et votre contentement grandissent.

Ensuite, vous plongez dans le lac. Vous nagez, vous jouez avec l'eau. Vous buvez jusqu'à plus soif. Vous mangez de délicieuses racines de lotus et des nénuphars. Pendant des heures, vous multipliez vos ébats. Puis vous sortez de l'eau et vous vous étirez, bras et jambes. Vous vous allongez sur le dos en vous disant: « Quel bonheur! Je suis heureux! Je suis vraiment heureux! »

Dans cette comparaison, le contentement, qui apparaît dans votre esprit épuisé quand vous voyez ce lac plein de fraîcheur, est comparable à la joie qui naît dans votre esprit en méditation. Pendant que vous vous approchez du lac et entendez les sons qui en proviennent, votre joie croît peu à peu. Quand vous sautez dans l'eau et buvez, vous êtes ivre de joie. En mangeant les racines de lotus et les nénuphars, vous ressentez une profonde tranquillité. Quand vous sortez de l'eau et vous vous reposez sur la plage, vous êtes détendu et heureux, véritablement satisfait. Vous pourriez même vous endormir.

De même, en jhana, la joie apparaît lentement et grandit jusqu'à se transformer en tranquillité et en bonheur. D'ordinaire, vous utilisez ces deux termes - joie et bonheur - pour désigner des états d'excitation. Lorsque vous êtes excité, vous pouvez même sauter sur place. Vous souriez, vous riez, vous serrez quelqu'un dans vos bras, vous parlez beaucoup, vous chantez, vous embrassez qui vous aimez, vous dansez, et l'excitation peut même vous faire pleurer. Pendant que vous exprimez ainsi votre excitation, vous vous dites peut-être : « Je suis heureux. » Mais ce n'est pas le bonheur du jhana. Le bonheur jhanique est calme, paisible et doux. Ce n'est pas de l'excitation. C'est presque le contraire. Le bonheur spirituel détend et calme; il vous

apporte paix et concentration.

Parfois, en méditation, quand vous êtes empli de cette joie profonde, vos yeux peuvent même se remplir de larmes. Mais si l'Attention est présente, vous pouvez prendre pleinement conscience de votre joie, sans larmes, sans un mot ni un geste.

Une fois que vous avez réalisé le facteur d'éveil « joie », vous ressentez tellement d'amitié-bienveillance et de compassion envers tous les êtres vivants qu'un souhait naît naturellement dans votre esprit : « Puissent tous les êtres vivre en paix et en harmonie ! » En pratiquant cette pleine conscience d'amitié-bienveillance et cette compassion pour tous les êtres vivants, vous éprouvez de la reconnaissance, quoi qu'il advienne. Vous appréciez tout ce que les autres aiment, et vous vous sentez extrêmement reconnaissant pour tout ce que vous avez reçu.

Tel est le pouvoir de la joie. La joie du jhana se transforme en une joie qui imprègne votre conscience normale. Une joie qui nourrit votre vie.

1. La tranquillité

Née de la joie, la tranquillité apparaît.

Engendrée par votre pratique, la joie calme, légère et rafraîchissante rend votre esprit et votre corps calmes, détendus et paisibles. Quand l'esprit est calme et paisible, vous vous sentez serein et tranquille. Vous êtes satisfait. La fièvre de la colère est refroidie. Le feu du désir sensoriel est apaisé. La confusion est dissipée. Chagrin, douleur, soucis, lamentations et désespoir ont tous disparu. Désormais, vous ne ressentez plus la brûlure de la jalousie, de la peur, de la tension, de l'anxiété ou de l'inquiétude. Au contraire, vous vous sentez en sécurité, protégé. Bien que vous n'ayez pas encore atteint votre objectif final, à ce niveau vous jouissez d'une paix et d'un bonheur temporaires.

Le pouvoir de la paix profonde du jhana s'étend. Il commence à s'infiltrer dans votre existence. Vous vivez et pratiquez la pleine Attention avec une tranquillité toujours plus profonde.

1. La concentration

Née de la tranquillité, la concentration apparaît.

Le Bouddha a dit : « Celui qui est heureux parvient à la concentration. Celui dont l'esprit est rempli d'amitié-bienveillance parvient à la concentration très rapidement. » Dans le premier jhana, vos pensées d'amitié, de compassion, de générosité, d'équanimité, de joie et de bonheur sont très fortes. Elles maintiennent sans effort votre attention.

Quelle est la cause de cette unification de l'esprit, de cette uni-fixation? S'il est difficile de répondre avec des mots, des analogies peuvent nous aider. Imaginez qu'au loin se trouvent des montagnes : traditionnellement, trente-sept sommets et crêtes, correspondant aux trente-sept facteurs d'éveil tels que le Noble Sentier Octuple et les quatre bases de l'Attention. Ils font partie de sept montagnes principales: les sept facteurs d'éveil. Leurs sommets sont dans les nuages. Un léger crachin tombe en permanence. Presque sans cesse, des gouttelettes d'eau arrosent doucement le sol. Parfois, il pleut plus fort. Les gouttelettes s'accumulent continûment. Chacune d'entre elles correspond à un instant infime, pendant lequel l'un des facteurs domine votre esprit. Nous avons tous des éclairs fugitifs d'Attention et de concentration, ainsi que la certitude que ce que nous faisons est juste. Cet état est celui d'un esprit dispersé. Les facteurs que vous voulez unifier se produisent selon de rares à-coups.

Ces minuscules gouttelettes d'instantanés mentaux pénètrent dans le sol, y sont filtrées et purifiées. Les éléments dangereux sont éliminés et les sels minéraux bienfaisants conservés. Les gouttes s'écoulent ensemble, se fondent les unes aux autres et apparaissent en surface comme de petites sources. Les sources créent de petits ruissellements, qui se réunissent et deviennent des ruisseaux. Le processus se poursuit et l'eau s'écoule de la montagne, en chantant sur les rochers et en dévalant avec fracas dans les cascades. Chaque goutte est chargée des facteurs potentiels d'éveil qui se sont accumulés en elle. Finalement, elles forment une rivière puissante, immense, à l'image du

Mississippi, du Nil ou du Gange.

Mais la puissance de cette rivière est asservie. Quelqu'un a été très astucieux : il a fait construire un barrage à l'endroit où elle s'écoule à travers une gorge. Un lac gigantesque s'est formé, vraiment grand, à l'instar du lac Supérieur ou de la mer Caspienne. Ce lac contient la puissance de toutes les gouttelettes qui sont tombées sur les montagnes, mise en réserve en tant qu'énergie potentielle dans le poids de l'eau.

En tentant de libérer leur puissance, un nombre considérable de tonnes d'eau fait pression sur le barrage. Si votre esprit reste dispersé, il l'est moins. Les facteurs ont acquis une grande force potentielle en s'unifiant, mais elle n'est pas encore assez concentrée pour créer l'effet que vous souhaitez.

Quelqu'un a même été plus avisé encore: il a foré des trous dans le barrage, de petits trous par comparaison avec le volume d'eau qui cherche à s'écouler à travers eux. Dans son effort pour s'écouler, l'eau jaillit avec une force immense, transformant son énergie potentielle en énergie cinétique. Maintenant, votre esprit n'est plus dispersé. Les facteurs ont été unifiés pour libérer leur puissance, qui est désormais celle de la concentration.

Des turbines sont installées sur le passage du courant déchaîné. Elles font tourner d'énormes générateurs, qui convertissent l'énergie cinétique en énergie électrique, cela en quantité suffisante pour éclairer le Canada ou une partie de l'Europe. Cette énergie concentrée circule dans des câbles et va alimenter les réverbères des villes et les lampes des foyers. C'est la flamme brillante de l'Attention, qui révèle la nature lumineuse de l'esprit. Avec une telle puissance derrière elle, l'Attention darde ses rayons sur les impuretés amoncelées pendant des vies entières et provoque la libération. La concentration a rassemblé de petits instants mentaux, dans lesquels les divers facteurs s'exprimaient d'une manière séparée, pour en faire un état où ils sont tous présents, ensemble et constamment.

Avec la concentration jhanique, vous continuez de porter une attention totale à votre expérience du changement. Votre conscience de l'impermanence

n'a jamais été aussi aiguïsée et aussi claire, car elle est soutenue par la concentration juste. Avant que vous parveniez à la concentration juste, votre conscience de l'impermanence de tous les phénomènes était superficielle. Maintenant, elle est très profonde et très puissante. Votre esprit peut pénétrer dans l'impermanence d'une manière plus complète que jamais.

À présent, vous ne voyez pas seulement l'impermanence, mais également le fait que tout ce qui est impermanent est insatisfaisant. Votre esprit se lasse de s'attacher à n'importe quelle expérience agréable, car, inévitablement, l'expérience change avant que l'esprit l'ait atteinte. Même votre Attention change. Tout cela peut même commencer à vous ennuyer. Continuez en observant cet ennui. Vous remarquerez qu'il change aussi. L'objet de méditation, en tant que chose, est dépassé. L'esprit ne se focalise pas sur un point séparé, quel qu'il soit, hors de sa propre concentration. L'uni-fixation est l'esprit qui se focalise sur sa propre uni-fixation.

La puissance de la concentration jhanique rend plus profond tout ce que vous faites et tout ce que vous pensez. Vous appliquez cette concentration dans votre vie quotidienne, en dehors de la méditation, et elle élève votre investigation attentive de toute chose à un niveau supérieur. Vous voyez plus facilement dans tout ce que vous faites l'impermanence, la souffrance et l'absence de soi.

L'esprit concentré voit les choses telles qu'elles sont réellement. Vous êtes profondément déçu par toutes les stupidités mentales que vous avez fabriquées et auxquelles vous teniez. Vous les laissez enfin partir. Alors vous êtes libre.

1. L'équanimité

Née de la concentration, l'équanimité apparaît.

Désormais, vous voyez que tous les composants du corps et de l'esprit - dans le passé, le présent et le futur - sont impermanents, insatisfaisants et sans soi. Alors quelque chose de remarquable se produit: l'équanimité à l'égard de toutes les choses conditionnées apparaît. Votre esprit regarde tout avec

équanimité - que ce soit sain ou malsain, physique, verbal ou mental, bon, mauvais ou indifférent, tout est pareil. C'est de l'existence. Simplement la réalité. Votre point de vue est imperturbable.

Puis, vous éprouvez une urgence spirituelle. Vous accélérez votre pratique de l'Attention et vous l'effectuez même d'une manière plus vigoureuse.

Quand vous êtes dans cet état d'esprit, vos intuitions relatives au Noble Sentier Octuple sont plus profondes. Vous utilisez votre Attention et votre concentration pour repérer l'impermanence. Vous étudiez et percez à jour l'insatisfaction et l'absence de soi dans le corps et dans l'esprit. Vous réalisez que toutes les « merveilleuses » pensées et sensations sont en changement constant, à un niveau très subtil - et que toutes celles qui sont « abominables » changent de même.

1. Les deuxième et troisième jhanas

Dans toutes les pratiques spirituelles, vous rencontrez des obstacles au cours de votre progression. Vous devez les combattre pour parvenir au niveau suivant. Vous devez abandonner vos désirs inférieurs pour protéger ce que vous avez atteint. Il faut le faire sans avidité afin d'avancer avec une plus grande persévérance. C'est comme si vous montiez à une échelle: il faut quitter l'échelon inférieur sur lequel vous êtes, vous tenir solidement à celui que vous avez attrapé, puis lever un pied pour le poser sur le barreau du dessus. Cela demande une volonté de lâcher prise. Si vous vous sentez bien là où vous êtes et que vous vous y attachez, vous ne pourrez pas gravir un nouvel échelon. Vous êtes bloqué sur ce barreau.

« Sachant que ce corps est comme un pot en terre,

Pour construire cet esprit comme une forteresse.

On doit combattre Mara avec l'épée de la vision intérieure, En protégeant ce qui a été acquis,

Sans s'attacher à rien. » Telle est la situation dans laquelle vous vous trouvez quand vous avez atteint le premier jhana. Avoir surmonté les obstacles a fait apparaître la joie et le bonheur. Être loin des affaires du monde est merveilleux. C'est une situation très séduisante, très attirante. Le désir sensoriel est derrière vous, vous y attacher n'est donc plus possible. En revanche, la paix véritable, la joie et le bonheur que vous ne pouviez même pas imaginer tant que vous étiez impliqué dans les affaires du monde sont présents. C'est quelque chose que vous n'avez jamais eu auparavant - et c'est une situation idéale pour s'enliser!

Selon la strophe du *Dhammapada* citée plus haut, le corps est comme un

pot en terre : il est très fragile et à tout moment peut se briser. Afin de le protéger, le Bouddha nous conseille de bâtir au moyen de l'esprit une forteresse autour du corps. Or, l'esprit est encore plus fragile, délicat, mouvant, capricieux et instable que le corps. Pour construire ce mur avec un tel esprit, il vous est demandé de combattre Mara et de gagner du terrain. Une fois que vous avez gagné du terrain, vous devez le protéger sans vous y attacher. C'est difficile.

Quand vous êtes attaché à une chose, vous la protégez. Si vous ne vous y attachez pas, vous la laissez partir. Le Bouddha nous recommandait de protéger ce que nous avons gagné, mais sans attachement. Telle est la nature de la réalisation spirituelle: si vous êtes attaché au jhana que vous avez atteint, vous ne pouvez ni progresser ni l'utiliser. Pour protéger votre corps fragile, vous devez utiliser l'esprit, qui est plus fragile encore, et dresser autour de lui une forteresse pour combattre Mara. Il faut rendre forts ces deux objets fragiles au moyen de l'Attention. Vous êtes parvenu à la joie, au bonheur et à la paix du jhana. Ces états sont donc à protéger au moyen de l'Attention, mais sans s'y attacher. Ce n'est que lorsque vous n'êtes pas attaché à la joie, au bonheur et à la paix que vous pouvez combattre Mara. L'attachement est l'appât de Mara. Si vous mordez à l'hameçon, vous perdez la bataille.

Parvenir au deuxième jhana

La réalisation du deuxième jhana ne se produit pas en désirant, en voulant ou en s'efforçant. Quand l'esprit est prêt à l'atteindre, il lâche automatiquement le premier jhana. Vous n'avez pas même besoin de désirer l'atteindre. Quand l'esprit est prêt, il glisse de lui-même vers lui... mais seulement si vous le laissez faire !

Quand vous êtes parvenu au premier jhana, vous avez abandonné vos nombreuses activités et tous les obstacles qui constituaient autant de solides habitudes mentales. Le deuxième jhana est dénommé « jhana sans pensée ». Pour l'atteindre, vous devez lâcher les pensées initiales de générosité,

d'amitié-bienveillance et de compassion (vitakka) ainsi que le maintien de ces pensées par une application soutenue (vicara). Une partie de leur fonction est de former des mots, de transformer la pensée subtile en paroles.

En méditation, et en particulier lors d'une retraite, nous gardons le silence. Nous disons que nous observons le « noble silence ». En réalité, étant donné que des pensées existent dans l'esprit, notre silence n'est pas le *véritable* noble silence. La formation des mots doit cesser totalement pour que notre silence soit qualifié de « noble ». Dans le deuxième jhana, il n'existe pas de pensée discursive ni soutenue. Ici, votre silence intérieur est donc vraiment noble. C'est le jhana d'un authentique noble disciple. Dans cet état, l'esprit devient réellement calme.

Au moment où votre pensée ou vos pensées subtiles disparaissent de l'esprit, vous êtes conscient d'être entré dans le deuxième jhana. Mais, dès que la pensée « C'est le deuxième jhana » apparaît dans l'esprit, vous le perdez. Essayez encore et encore, jusqu'à ce qu'elle n'apparaisse plus. Vous pouvez demeurer avec la conscience de la deuxième expérience jhanique sans formuler le concept « C'est le deuxième jhana ». Cet équilibre est très délicat. Vous ne pouvez le maintenir qu'avec la pleine conscience.

Avant de parvenir au premier jhana, vous pratiquiez l'Attention. Dans le premier jhana, vous utilisiez l'Attention pour le maintenir sans fluctuations. Elle jouait un rôle important en empêchant les obstacles d'entrer. Chaque fois que vous la perdiez, vous perdiez le premier jhana. Votre concentration jhanique n'étant pas très forte, vous pouviez très vite la perdre.

Le deuxième jhana est plus stable. Il contient de nombreux facteurs, parmi lesquels la confiance intérieure, qui était absente dans le premier. En surmontant l'obstacle du doute, vous avez développé un certain degré de confiance dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha, ainsi que dans les principes éthiques. Quand vous parvenez au deuxième jhana, cette confiance est renforcée. Vous éprouvez une confiance encore plus profonde dans votre réalisation, comme dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha. Vous faites des

progrès. Vous vous en rendez compte par vous-même et vous ne pouvez absolument pas en douter. Votre progression est très claire.

Le deuxième jhana possède également un niveau de concentration plus élevé. Vous n'êtes plus contraint de surveiller les obstacles. Le premier jhana en était encore proche, ainsi que de toutes les expériences matérielles. Si le deuxième reste proche de vitakka et vicara, il est loin des obstacles. Cependant, vous devez toujours être conscient que vous risquez de le perdre. C'est la raison pour laquelle, depuis le début, vous cultivez l'Attention.

« En s'éloignant de la pensée initiale et soutenue, il entre et demeure dans le deuxième jhana, qui comporte la confiance intérieure et l'unification de l'esprit,

qui est sans la pensée initiale et sans la pensée soutenue, mais plein du ravissement et de la félicité nés de la concentration. »

Tandis que vitakka et vicara disparaissent du tableau, le ravissement, le bonheur et l'uni-fixation demeurent. Quand la pensée s'efface, vous sentez votre corps tout entier et votre esprit emplis de joie et de bonheur. Cette joie se renouvelle continuellement, avec de plus en plus de profondeur, à l'image d'un lac dans lequel se trouve une source profonde qui l'alimente sans cesse en eau fraîche. De temps en temps, le lac est nettoyé par une ondée très légère qui élimine toutes les petites poussières déposées à sa surface. Votre esprit est en permanence rafraîchi, lavé par une joie nouvelle. Stable, elle surgit sans cesse.

Parvenir au troisième jhana

Maintenant, vous approchez du troisième jhana. Sans le désirer, l'esprit perd son intérêt pour le jhana inférieur et entre dans le jhana supérieur. La joie s'estompe. Vous ne faites rien pour qu'elle pâlisce. Elle le fait naturellement, d'elle-même. À cela deux raisons : la première est le désintérêt de l'esprit à l'égard du deuxième jhana, la seconde est la transformation de la joie qui, touchée par le temps, devient impermanente.

Vous faites l'expérience de l'impermanence des facteurs jhaniques. Cette expérience a lieu pendant le jhana, tandis que vous en sortez et quand vous réfléchissez ensuite aux facteurs. Vous n'avez nul besoin de passer beaucoup de temps pour voir leur impermanence. L'Attention que vous avez cultivée s'en charge.

Au stade préliminaire - avant de parvenir au jhana -, vous deviez faire un effort vigoureux pour maintenir la pratique des principes éthiques. Vous vous êtes discipliné en utilisant les quatre efforts enseignés dans le chapitre 3 ; vous avez appris à développer des habitudes saines et à lâcher les malsaines. L'esprit ressemblait à un animal sauvage. Il se réjouissait des plaisirs sensoriels ordinaires. L'avidité, la haine, l'illusion mensongère ainsi que toutes les impuretés mineures étaient très fortes. Vous aviez besoin de faire un effort important pour les surmonter, pour cultiver des états mentaux sains et pour les préserver. Désormais, vous avez dépassé ce stade. Tenir à distance les impuretés pendant la méditation vous est devenu beaucoup plus facile.

L'Attention et la concentration se sont unies dans le premier jhana et elles luttent pour apparaître avec clarté. Dans le deuxième, elles se sont renforcées, mais elles n'avaient pas encore assez de force pour se manifester pleinement. Dans le troisième, elles émergent complètement et fonctionnent ensemble. C'est ce que décrit la formulation du troisième jhana.

*« Avec l'effacement de la joie,
il demeure dans l'équanimité, attentif et doté
de discernement;
et il éprouve dans sa propre personne cette félicité dont les sages disent:
"Il vit heureux, celui qui est équanime et attentif" ; ainsi, il entre et demeure
dans le troisième jhana. »*

Les troisième et quatrième jhanas sont appelés « concentration libérée de la joie ». Le bonheur (sukha) prédomine, remplaçant la joie (piti), qui s'est effacée. Quand vous acquérez la maîtrise du deuxième jhana, votre esprit s'en désintéresse à cause du manque de finesse de la joie, Il s'intéresse de plus en

plus au bonheur, à la concentration, à l'Attention, à la compréhension juste et à l'équanimité qui commencent à apparaître. Quand il perd tout intérêt pour la joie, il glisse dans le troisième jhana sans que vous le désiriez ou y pensiez. Quand les conditions sont présentes pour l'atteindre, l'esprit lui-même choisit d'y entrer.

Le troisième jhana possède trente et un facteurs. La joie disparaît. Comparée au bonheur plus subtil du troisième jhana, elle donne le sentiment d'être grossière. Tandis que la joie du deuxième ressemble à celle qu'on éprouve en obtenant quelque chose, le bonheur du troisième s'apparente au plaisir qu'on en éprouve ultérieurement. Il est plus doux et moins agité que la joie.

Quand vous avez atteint le deuxième jhana, votre succès vous a fait ressentir une très grande confiance. Alors que vous pratiquiez pour parvenir à sa maîtrise, votre esprit remarquait que la joie faiblissait. L'obstacle opposé, l'agitation-inquiétude, le hantait encore de temps à autre. Chaque fois que vous parveniez au deuxième jhana, votre esprit perdait un peu de son intérêt pour la joie. L'Attention que vous aviez pratiquée, même au stade préliminaire, avant d'atteindre le premier jhana, émergeait et se renforçait.

Au stade préliminaire, vous avez développé l'Attention et la compréhension claire. Si toutes deux étaient présentes dans les premier et deuxième jhanas, elles ne s'y sont pas imposées, étant donné que les autres facteurs dominaient fortement dans l'esprit. Dans le troisième jhana, l'équanité avez appris à développer des habitudes saines et à lâcher les malsaines. L'esprit ressemblait à un animal sauvage. Il se réjouissait des plaisirs sensoriels ordinaires. L'avidité, la haine, l'illusion mensongère ainsi que toutes les impuretés mineures étaient très fortes. Vous aviez besoin de faire un effort important pour les surmonter, pour cultiver des états mentaux sains et pour les préserver. Désormais, vous avez dépassé ce stade. Tenir à distance les impuretés pendant la méditation vous est devenu beaucoup plus facile.

L'Attention et la concentration se sont unies dans le premier jhana et

elles luttent pour apparaître avec clarté. Dans le deuxième, elles se sont renforcées, mais elles n'avaient pas encore assez de force pour se manifester pleinement. Dans le troisième, elles émergent complètement et fonctionnent ensemble. C'est ce que décrit la formulation du troisième jhana.

*« Avec l'effacement de la joie,
il demeure dans l'équanimité, attentif et doté
de discernement;
et il éprouve dans sa propre personne cette félicité dont les sages disent:
"Il vit heureux, celui qui est équanime et attentif" ; ainsi, il entre et demeure
dans le troisième jhana. »*

Les troisième et quatrième jhanas sont appelés « concentration libérée de la joie ». Le bonheur (sukha) prédomine, remplaçant la joie (piti), qui s'est effacée. Quand vous acquérez la maîtrise du deuxième jhana, votre esprit s'ennuie et la compréhension claire émerge aussi. Maintenant que les autres facteurs sont affaiblis, l'équanimité, l'Attention et la compréhension claire font surface pour perfectionner le troisième jhana.

La maîtrise des jhanas

Vous ne devez pas vous hâter d'atteindre un stade supérieur avant d'avoir atteint les précédents. Veillez à bien maîtriser le premier jhana avant de tenter d'accéder au deuxième. Quand vous parvenez de nombreuses fois au premier, l'esprit s'en désintéresse, car l'ombre de la pensée rôde encore à l'arrière-plan.

Cela ressemble un peu à l'ennui que vous connaissez dans la conscience ordinaire. Supposez que vous ayez beaucoup lutté pour obtenir quelque chose que vous désiriez intensément ; un jour, vous l'obtenez. La première fois, lorsque vous en profitez, c'est vraiment merveilleux. C'est très attirant. Vous adorez, tout simplement. Mais quand vous continuez d'en profiter d'une manière régulière pendant longtemps, vous ne vous y intéressez plus. Le plaisir que vous retiriez de cet objet ou de cette relation tend peu à peu à

diminuer. En fin de compte, l'esprit n'y prête plus aucune attention. L'objet devient comme l'une de ces autres choses dont vous disposez, une partie de la toile de fond de votre vie. Alors l'esprit se tourne vers autre chose.

De même, vous avez tiré beaucoup d'agrément des pensées subtiles de renoncement, d'amitié-bienveillance et de bonté, qui pénètrent le premier jhana. Mais après l'avoir atteint plusieurs fois, ces pensées ne vous intéressent plus. Supposons que vous l'ayez atteint dix fois. À chaque fois, l'intérêt pour ces pensées s'effrite un peu. La onzième fois, l'esprit les abandonne. (Ne portez aucune attention au nombre de tentatives. Ce n'est qu'un exemple. Vous travaillerez à traverser les jhanas à votre propre rythme.)

Cela signifie que, quand l'esprit se désintéresse du premier jhana et se révèle prêt à le lâcher, vous n'avez aucun effort à faire pour passer au deuxième. Cela arrive, tout simplement. Et cela arrive pour tout le monde, dans le même ordre. Quand le stade préparatoire est bien établi, ce qui lui succède se produit, tout simplement, tout naturellement. Tel est le Dhamma.

Ensuite, votre esprit passe naturellement au deuxième jhana. Là, la confiance est forte, car vous avez vu le résultat du premier. Après avoir atteint de nombreuses fois le deuxième jhana, vous trouvez qu'il ne vous donne plus la même joie ni le même bonheur - nés de la concentration - que vous éprouviez quand vous avez commencé à l'atteindre. Il se produit la même chose qu'au stade précédent. La joie perd son éclat. Est-il vraiment possible de se détourner d'un état de joie? Oui. La joie du jhana n'est pas de l'excitation, telle que nous la connaissons dans la conscience ordinaire - bien qu'elle soit encore un peu nerveuse, comparée à d'autres états d'esprit plus épurés. L'agitation peut vous poursuivre tant que la joie est présente. L'esprit perd l'intérêt pour la joie, qui est la dominante du deuxième jhana.

Alors, il glisse dans le troisième, où domine un état de bonheur plus pur.

Les étapes de la maîtrise

Comment parvenez-vous à cette maîtrise que nous évoquons? Se produit-elle

tout de suite? Comme dans d'autres domaines, le processus est composé d'étapes naturelles.

- *Première étape: aviser.* « Aviser » signifie diriger son attention vers quelque chose. Dans ce cas, c'est, après être sorti du jhana, la capacité de porter votre attention pure sur les facteurs jhaniques, un par un.

La période qui succède tout de suite à votre session de méditation est très fructueuse. Ne passez pas à côté de cette possibilité importante. Vous devez réfléchir sur votre jhana, en particulier quand il s'est stabilisé, quand vous pouvez l'atteindre où que ce soit, quand vous le voulez, et aussi longtemps que vous le voulez. Alors vous pouvez le voir clairement.

Souvenez-vous que les obstacles n'ont pas été détruits, mais seulement réprimés. Dès que l'un d'entre eux se renforce, vous perdez le jhana. Vous devez alors trouver quel est celui qui l'a perturbé. Répétez les mesures prises pour surmonter cet obstacle spécifique. Une fois qu'il est de nouveau contenu, vous retrouvez le jhana. •

Deuxième étape: atteindre. « Atteindre » correspond à votre capacité d'entrer rapidement en jhana. Elle s'améliore avec la pratique. Étant donné que vous avez déjà atteint le jhana et même si vous l'avez perdu, vous pouvez y parvenir de nouveau. Faites-le aussi vite que possible, pendant l'assise présente, la suivante ou dès que vous pouvez créer les conditions appropriées. Ne laissez pas le temps à votre esprit d'oublier comment s'y prendre. Frappez quand le fer est encore chaud.

- *Troisième étape: décider.* « Décider » désigne la capacité de prendre la décision de rester en jhana pour une durée exactement prédéterminée. Vous adoptez la résolution, vous décidez de passer un certain temps en jhana. Si cette capacité est faible dans les stades inférieurs, elle grandit dans les stades supérieurs.

Cependant, vous ne pouvez pas prendre la décision de demeurer très longtemps dans l'un des stades inférieurs au quatrième jhana. Dans les trois premiers, les obstacles ne sont que faiblement contenus. Ils rôdent encore dans l'esprit, de sorte que vous perdez le jhana. Vous devez alors prendre la résolution de l'atteindre de nouveau, et d'y rester un certain temps. Votre aptitude ne sera pas parfaite. Vous le perdrez encore. Vous devez alors décider de comprendre pourquoi et de trouver la raison. Il s'agit toujours d'une des impuretés mentales qui s'est fauflée dans l'esprit. Une fois que vous avez trouvé l'obstacle qui crée problème, prenez la résolution de l'empêcher de réapparaître. Décidez de surmonter cette impureté particulière et de cultiver l'état sain qui soutiendra le jhana. Soyez déterminé à maintenir de nouveau cet état sain.

Telle est la fonction de l'Attention: vous l'utilisez hors du jhana pour trouver le problème ; vous l'utilisez pendant le jhana pour maintenir l'état qui le préserve. Ainsi, avec l'Attention, vous pouvez surmonter les impuretés, atteindre de nouveau le jhana et le préserver.

- *Quatrième étape: émerger.* « Émerger » signifie que vous sortez du jhana sans difficulté, à l'heure prédéterminée. Vous n'attendez pas de perdre le jhana pendant que vous vous y trouvez. Désormais, vous y entrez et en sortez à volonté. Cela fait partie de la maîtrise. •

Cinquième étape: réviser. « Réviser » désigne la capacité de réexaminer le jhana et ses facteurs, et d'en posséder la connaissance rétrospective, tout de suite après les avoir avisés, Vous identifiez le facteur et, d'une manière consciente, vous le révisez. Ce que vous voulez, c'est passer en revue vos progrès sur le sentier et voir comment cette expérience jhanique vous a aidé. Vous revoyez la manière dont vous avez atteint le jhana et quels

sont ses bienfaits. Vous prenez conscience de la manière dont il vous a aidé à surmonter vos propres impuretés et quelles sont celles qui restent à traiter.

Être en jhana

Pourquoi devez-vous faire tout ce travail ? Atteindre le jhana peut être comparé à l'exercice d'un jongleur: vous maintenez des boules en l'air ou en équilibre, mais parfois vous en laissez tomber! Alors, vous recommencez. Une longue pratique est nécessaire, et vous devez arriver à comprendre pourquoi vous avez laissé tomber les boules.

Dans le jhana, vous jonglez avec cinq boules à la fois : ce sont les cinq facteurs jhaniques. Vous les maintenez en l'air sans en laisser aucune chuter. Si l'une d'entre elles tombe, elles tombent toutes. Vous devez les ramasser et recommencer depuis le début. Pourquoi une boule tomberait-elle? Par distraction - due à la fatigue, à des spectateurs, à des véhicules qui passent, à des bruits, voire à la joie du jhana.

Tandis que vous êtes en jhana, un obstacle va apparaître dans votre esprit. Peut-être votre corps vous fait-il tellement souffrir que votre attention s'y porte. Peut-être entendez-vous un bruit très fort. Peut-être avez-vous envie de déjeuner. Alors, vous perdez votre jhana. Vous devez recommencer depuis le début. Heureusement, vous n'êtes pas obligé de repartir du tout début, car vous avez déjà appris à contenir les obstacles. Vous repassez par les cinq étapes de la maîtrise et vous parvenez de nouveau au jhana.

Avez-vous déjà vu une otarie maintenant en l'air une grosse balle posée sur son museau? Elle peut la garder pendant un moment ; ensuite, elle tombe. Alors, son dresseur doit ramasser la balle et la lui redonner afin qu'elle refasse le même exercice. De même, vous pouvez maintenir votre concentration pendant un certain temps. Dès que quelque chose trouble votre esprit, vous la perdez. Ensuite, vous la retrouvez. Ne vous inquiétez pas. Vous êtes en train d'apprendre, tout comme l'otarie.

Avez-vous déjà vu un ballon qui flotte dans l'air pendant des heures ou

des jours grâce à un tuyau soufflant de l'air? C'est également un tour d'adresse. Une fois que vous réussissez à contenir les obstacles en équilibrant les facteurs jhaniques, votre concentration demeure pendant longtemps. Vous êtes en train d'apprendre ce tour d'adresse appelé « jhana ».

1. Le quatrième jhana

Si vous continuez d'affiner votre Attention, vous pouvez parvenir au jhana matériel le plus élevé - le quatrième. Ici, l'Attention et l'équanimité sont purifiées et atteignent un degré nouveau. L'Attention joue le rôle du berger à l'égard de l'équanimité et la maintient dans un superbe équilibre. L'esprit est pur, blanc, sans tache et libéré de ses idiosyncrasies. Il est doux, souple, stable et imperturbable.

Tout esprit ordinaire agité est perturbé par la pensée de L'absence de soi et de la souffrance. Quand il examine la souffrance, un tel esprit est soumis à une réaction émotionnelle désagréable. Une base d'équanimité correctement développée corrige ce problème. L'esprit agité ne veut éprouver que du bonheur, bien que le bonheur ne vienne jamais sans souffrance. Cela ressemble à la proposition: « Achetez-en un, le second est gratuit. » Vous avez le second, que vous le vouliez ou non. Mais lorsque vous êtes dans le quatrième jhana, imprégné des qualités très puissantes et pures d'Attention et d'équanimité, votre esprit ne réagit pas émotionnellement aux mots « souffrance », « absence de soi » et « impermanence », pas plus qu'à la vision directe de la réalité de ces états.

Dans le quatrième jhana, la réalisation non verbale, non conceptuelle, tend à se produire d'une manière régulière. La base des huit marches du Noble Sentier Octuple se réduit peu à peu à la dernière: la concentration. Les facteurs d'éveil s'assemblent. Doté de cette puissante concentration, le quatrième jhana pénètre les cinq agrégats et voit leur impermanence, leur insatisfaction et leur absence de soi à un niveau quasi subatomique. Il ne s'agit pas d'une connaissance déductive ni théorique. C'est une vision directe de la nature intrinsèque des agrégats, une compréhension expérientielle non conceptuelle et non verbale.

De même, quand vous dirigez un tel esprit, clair et extrêmement puissant, sur les Quatre Nobles Vérités, votre compréhension s'éclaire. Les Quatre Nobles Vérités que vous réalisez à ce niveau ne sont pas d'une nature grossière. C'est leur niveau le plus pur. Le jhana rassemble peu à peu l'énergie, le pouvoir et la force de la concentration afin de faire éclater la carapace très ancienne de l'ignorance et laisser surgir la pleine vision de la libération.

Dans cet état, la communication verbale a cessé. Le pur esprit concentré, doté d'Attention pure et d'équanimité, comprend les choses clairement, sans le son des mots ni la vibration des pensées. Ce n'est plus le stade de la verbalisation ni de la pensée, que vous avez dépassé depuis longtemps déjà, lors de la phase de pensée rationnelle. À ce moment-là, le facteur d'éveil que vous pratiquiez d'une manière verbale était l'investigation - une façon de faire précédant le stade où l'esprit parvient à la concentration.

Dans le quatrième jhana, vous ne pensez pas d'une manière conceptuelle à la souffrance, à sa cause, à sa fin ni à tout le reste. Vous savez, simplement, directement. C'est le niveau où l'esprit voit les choses à travers l'œil de la sagesse. Les mots, la pensée, l'investigation, ou même la réflexion n'ont ici aucune place. Ils ne constitueraient qu'un empêchement. Ils sont trop lents et tout bouge trop vite. Chaque cellule du corps se modifie à chaque instant. Quand le corps change à cette vitesse inconcevable, aucun esprit ne peut

suivre sans une puissante concentration. Vous avez besoin de stabilité, de flexibilité, de douceur et de pureté pour voir ce changement éclair et incessant. Une telle acuité n'est présente que dans l'esprit concentré.

Vous devez utiliser cette acuité. Vous devez focaliser votre attention pure sur la forme, la sensation, la perception, les pensées et la conscience, d'une manière assez profonde pour qu'elles disparaissent en tant qu'unités individuelles. Il existe un seul champ, une sphère de formes, de sensations, de perceptions, de formations volitives et de conscience sensorielle. Cette activité se produit dans cette sphère. Quelles que soient vos notions antérieures de « je », de « mien » ou de « je suis », elles disparaissent. Il n'y a plus de « je » qui fasse quoi que ce soit.

La fusion des deux

Dans le quatrième jhana, plus clairement que jamais, l'esprit concentré perce le voile de l'agréable, du plaisir, de la permanence et du soi. Il voit plus clairement le déplaisir, la souffrance, l'impermanence et l'absence de soi, l'avidité, la vanité et les fausses opinions. La tranquillité et la vision intérieure se réunissent. Cet état est appelé la « jonction des deux ».

Au Brésil se trouve un spectacle saisissant: le Rio Solimões et le Rio Negro, deux fleuves gigantesques, confluent à Manaus pour former l'Amazone. Leurs eaux, de couleur différente, coulent l'une à côté de l'autre pendant près de six kilomètres avant de se mélanger. J'ai vu ce phénomène de mes propres yeux à l'occasion d'un voyage au Brésil où je suis allé enseigner. Dans le quatrième jhana, l'Attention et la concentration travaillent de cette façon. Elles se mêlent pour donner naissance à un fleuve puissant.

Vous n'abandonnez pas ce jhana. Vous ne le laissez pas s'effacer. Vous ne le dépassez pas, comme vous l'avez fait avec les précédents. Vous vous en servez. Vous avez travaillé très dur pour l'atteindre. Ce n'est pas pour le laisser partir, comme pour les autres jhanas, en passant toujours à quelque chose de plus élevé. Vous l'utilisez pour développer la vision intérieure.

Les impuretés que vous éliminez à ce niveau sont établies profondément dans l'esprit. Il n'y a que ce type d'Attention non verbale, non conceptuelle, dotée de la compréhension claire et de l'équanimité, qui puisse atteindre la racine même de ces impuretés incrustées en profondeur. Vous dirigez simplement votre attention sur vos propres tendances sous-jacentes, et le jhana ouvre la porte. En travaillant ensemble, l'Attention et la concentration affaiblissent les entraves ; ainsi, plus tard, dans les jhanas supramondains, vous pourrez les détruire.

Atteindre le quatrième jhana est appelé « purification de l'esprit ». De cette purification naît la sagesse.

*« Avec l'abandon du plaisir et de la peine,
et la disparition antérieure de la joie et du chagrin,
il entre et demeure dans le quatrième jhana,
qui n'a ni-peine-ni-plaisir
mais la pureté de l'Attention et de l'équanimité. »*

Une fois que vous avez atteint le quatrième jhana, vous ne ressentez aucun besoin d'en sortir. l'équanimité prédomine et vous avez des sensations puissantes, « ni plaisantes ni déplaisantes ». Vous y restez aussi longtemps que vous avez prévu de le faire. Le monde ne peut pas vous troubler. Le plaisir et la souffrance sont abandonnés. Ce « sentiment neutre » persistera au-delà du quatrième jhana.

En plus des qualités déjà mentionnées, il existe de nombreux facteurs mentaux dans le quatrième jhana - bien que six d'entre eux soient apparus dès les stades précédents. Une fois que vous l'aurez atteint et maîtrisé, vous pourrez l'atteindre de nouveau, n'importe quand, sans aucun problème.

Sortir du jhana pour pratiquer vipassana

Nombreux sont ceux qui enseignent que nous devons sortir du jhana pour pratiquer vipassana. Est-ce vrai?

La véritable question est : « Votre concentration jhanique peut-elle

pénétrer les choses telles qu'elles sont réellement? » Si la réponse est « non », votre concentration est du type « absorption », évoquée dans le chapitre 2 (voir p. 21). Peut-être est-ce un faux jhana. Si la réponse est « oui », votre concentration n'est pas de l'absorption. C'est un vrai jhana.

Selon l'enseignement du Bouddha, lorsque l'esprit est concentré, vous pouvez voir les choses telles qu'elles sont réellement. Si votre concentration est de l'absorption sans Attention, vous *devez* en sortir, car vous êtes dans un faux jhana. En revanche, lorsque vous êtes dans un vrai jhana, vous *pouvez* voir les choses telles qu'elles sont, et ces choses possèdent la triple marque de toute expérience: elles dévoilent l'impermanence (anicca), la souffrance (dukkha) et l'absence de soi (anatta) - ce que vous cherchez et qui est le but de tous vos efforts. Pourquoi faudrait-il sortir du jhana pour voir les choses telles qu'elles sont réellement?

Quand nous lisons la manière dont le Bouddha utilisait sa propre concentration du quatrième jhana, telle qu'elle est décrite dans de nombreux suttas, nous n'avons aucune raison de croire qu'il soit sorti du jhana pour développer les trois sortes de connaissance qu'il employait pour voir les vies passées, les êtres mourir et renaître, et savoir que ses propres impuretés avaient été détruites.

Si vous pouvez déjà voir dans la concentration d'accès les choses telles qu'elles sont réellement, il n'y a aucune raison d'en sortir pour pratiquer vipassana. Vous êtes en train de réaliser le but de la pratique. Et si, dans la concentration d'accès, vous pouvez voir les choses telles qu'elles sont réellement, vous devriez être capable de les voir mieux encore quand vous êtes dans un jhana véritable et complet, plus clair et plus puissant que la concentration d'accès.

Faut-il sortir du jhana et réfléchir sur les facteurs jhaniques pour comprendre l'impermanence, la souffrance et l'absence de soi desdits facteurs? Il est impossible, en pratique, de trouver dans les suttas un témoignage sur la nécessité de sortir du jhana pour pratiquer vipassana. Si

vous en sortez, vous perdez les qualités jhaniques, car vos obstacles reviennent. L'état jhanique est un état parfait pour se centrer sur les Quatre Nobles Vérités, sur l'impermanence, la souffrance et l'absence de soi, et pour atteindre la libération en éliminant les entraves.

L'équanimité fondée sur la diversité

L'équanimité est la marque du quatrième jhana. Elle est un état d'esprit hautement équilibré par l'altruisme. Dans cet état d'esprit, un méditant est appelé « celui qui vit heureux ici et maintenant ». Le bonheur est ici synonyme de paix et de félicité.

Un esprit qui saisit les choses constamment est constamment entraîné ailleurs; il est distrait. Il ne peut rester ni stable ni non impliqué. Il ne peut tout simplement pas voir ce qui est présent intérieurement. L'équanimité vous libère de cette distraction. Elle constitue le facteur dominant dans le quatrième jhana, et c'est la raison pour laquelle il peut procurer une sagesse profonde.

L'équanimité, parfois présente dans la conscience normale, repose sur la diversité : elle divise l'attention consciente en des « choses » apparemment durables. Dans la méditation vipassana, vous restez dans le domaine de la diversité. Vous êtes encore en contact avec vos sens. Quand votre pratique est bonne, au moment où chaque chose apparaît dans votre esprit, vous la détectez et vous prenez du recul pour revenir à l'équanimité. Celle-ci est très rapide, mais pas tout à fait instantanée. Chaque expérience sensorielle apparaît et disparaît en un éclair. L'esprit ne la retient pas. Pourtant, elle a un moment d'apparition mesurable.

Lorsque nous sommes immergés dans le plaisir ou le déplaisir induit par un objet sensoriel, nous ne nous rendons pas compte de son impermanence. La fonction de l'équanimité est de briser cette relation d'attachement et de révéler l'impermanence de tout ce dont nous faisons l'expérience dans le samsara.

L'équanimité fondée sur la diversité peut être explicitée en relation avec

nos six sens - en incluant la conscience sensorielle - et les objets des six sens.

- *L'œil et les formes*: quand vous voyez une forme avec les yeux, vous commencez à la saisir. Mais dès que vous en prenez conscience, vous vous retirez rapidement dans

l'équanimité. Si elle était agréable, vous oubliez l'agrément et vous l'enregistrez comme un simple objet visuel. Vous utilisez votre équanimité pour voir l'impermanence de ce que vous avez vu.

- *L'oreille et les sons*: quand vous entendez un son avec les oreilles, vous revenez très vite à l'équanimité. Si le son était déplaisant, vous lâchez simplement le désagrément. C'est juste un son. Vous utilisez votre équanimité pour voir l'impermanence de ce que vous avez entendu.

- *Le nez et les odeurs*: quand vous sentez une odeur avec le nez, vous établissez rapidement l'équanimité. Vous enregistrez cette perception comme une simple odeur, ni agréable ni désagréable. Vous utilisez votre équanimité pour voir son impermanence.

- *La langue et les goûts*: quand vous goûtez une saveur avec la langue, elle est considérée simplement comme une saveur. Vous lâchez son caractère délicieux, horrible ou neutre. Vous voyez son impermanence.

- *Le corps et les objets tangibles*: quand

vous touchez un objet tangible avec le corps, vous l'enregistrez simplement comme un toucher. Vous établissez rapidement votre état de non-préférence. Vous voyez l'impermanence. •

L'esprit et les objets mentaux : quand vous reconnaissez un objet mental avec l'esprit, vous le laissez être simplement un objet de l'esprit, ni bon ni mauvais - juste un phénomène mental, impermanent par nature.

Quand vous avez l'« équanimité fondée sur la diversité », vous décelez tous les objets sensoriels qui apparaissent dans votre monde perceptif et vous vous retirez de chacun d'entre eux. Quand vous le faites bien, constamment, vous faites du bon travail pour, selon l'expression consacrée, « garder les sens ».

Naturellement, tout cela commence par l'Attention. Tous les sept facteurs d'éveil commencent avec l'Attention. Elle doit être assez forte pour que vous vous rendiez compte que vous commencez à vous impliquer dans ces perceptions. Ce n'est qu'alors que vous pouvez établir l'équanimité dont vous avez besoin pour lâcher la réaction presque instantanée qui s'ensuit.

L'équanimité fondée sur l'unité

Un type d'équanimité différent se développe dans le quatrième jhana, où la conscience est unifiée par la concentration. À ce stade et au-delà, les impressions sensorielles n'apparaissent pas du tout. Votre équanimité n'est pas fondée sur un sens, quel qu'il soit. Elle apparaît, purement fondée sur la concentration de l'esprit, ou uni-fixation, accompagnée de l'Attention. Il n'y a aucune place pour l'expérience sensorielle et, ainsi, l'équanimité est régulière et continue. Elle est sans délai, puisqu'elle est ininterrompue. Quand l'Attention est présente, la conscience de l'impermanence est régulière et stable.

La perfection de l'équanimité permet à tous les autres facteurs de s'unir. Tous les facteurs d'éveil que vous avez cultivés s'unissent. Toutes les choses saines que vous avez faites dans votre vie quotidienne - peu à peu, ici et là - se consolident et donnent des résultats dans le quatrième jhana. Quand il est atteint, son équanimité est fondée sur cette unité de l'esprit. Dans le deuxième jhana, l'esprit est bien unifié. Il le devient parfaitement dans le quatrième, parce que vos sens ne répondent pas aux stimuli sensoriels.

Quand vous voyez l'impermanence dans la conscience ordinaire, cela peut être très pénible. Tout s'échappe, tout le temps. Vous êtes attaché et vous voulez que cela dure. Toutes les choses que vous aimez sont perdues ou le seront. Cela vous crée des réactions émotionnelles fortes. Cela est naturel. Mais, dans le quatrième jhana, il n'y a pas de réactions émotionnelles. L'équanimité et l'Attention sont fortes et claires. Elles deviennent des associées à parts égales. Vous voyez l'impermanence, la souffrance et l'absence de soi d'une manière stable, sans réaction. Les choses sont ainsi, tout simplement.

La lumière et la vision

Au tout début de ce livre, nous avancions que l'esprit est lumineux. C'est dans le jhana que vous vous en rendez vraiment compte. L'esprit est rempli d'une belle lumière. Vous voyez tout clairement.

Quand vous parvenez au quatrième jhana, cette luminosité devient dominante. À propos de cet esprit lumineux, le Bouddha a dit :

« Il est devenu souple, facile à manier, purifié, clair, sans tache, et débarrassé des souillures. Il est stable et imperturbable. »

Si la luminosité n'est pas explicitement mentionnée dans ce verset, elle est évoquée par la pureté, la clarté, l'absence de taches et un état sans souillures. Cette luminosité est très puissante. Le Bouddha l'a utilisée pour développer des pouvoirs supranormaux. Voir des vies passées, voir des êtres mourir et renaître sont des pouvoirs supranormaux qui relèvent du monde. Le mode de connaissance qui permet de voir en profondeur les Quatre Nobles Vérités et de détruire les impuretés est d'une plus grande portée.

En jhana, s'il existe également une expérience analogue à la lumière visuelle, elle n'est pas un produit des sens matériels ordinaires. Tant qu'un méditant demeure dans le vrai jhana, il y a à la fois lumière et vision intérieure. C'est l'état dans lequel l'esprit est parfaitement clair pour voir la vérité telle qu'elle est réellement. L'effort, l'Attention et la concentration travaillent de pair pour ouvrir l'œil de la sagesse, qui permet de comprendre toutes les choses telles qu'elles sont réellement. L'esprit lumineux rayonne d'un éclat vif, créant la plus claire des visions.

Nous, être humains, donnons une très grande importance à la vue. L'Attention et la compréhension claire sont souvent exprimées par le verbe « voir ». Après son illumination, le Bouddha a rencontré des personnes dont il est dit qu'elles « avaient très peu de poussière dans les yeux ». Celui qui a réalisé l'entrée dans le courant (l'élimination de la croyance dans le soi) est connu comme « celui qui est entré dans la vision ». Dans les textes, on insiste beaucoup sur *voir* la vérité. Quand le Bouddha atteignit l'illumination, il dit : « *L'œil* apparut en moi. »

Vous ne pouvez voir la vérité que lorsque l'œil de la sagesse est clair. D'une manière temporaire, il chasse l'illusion mensongère, la poussière. L'ignorance, manifestée sous la forme d'entraves, leurre votre esprit depuis longtemps. Lorsque les entraves sont ôtées de l'esprit, l'œil de la sagesse peut voir la vérité de l'impermanence dans toutes les choses conditionnées.

En expliquant sa propre conquête du jhana, le Bouddha a dit qu'il était parvenu à la lumière et à la vision profonde, mais que toutes deux disparurent peu de temps après. Ayant réfléchi à la raison de cette disparition, il comprit que l'une des imperfections était réapparue dans son esprit et que, de ce fait, sa concentration s'était dissipée. Quand la concentration était présente, la lumière et la vision l'étaient aussi. Lorsqu'elle disparut, il perdit à la fois l'une et l'autre. Il recommença alors sa pratique en utilisant l'Attention jusqu'à ce qu'il parvienne de nouveau à la concentration, à la vision profonde et à la lumière.

Un simple petit grain de poussière altère la clarté d'un grand et puissant télescope, qui ne peut plus apporter à l'œil humain la clarté parfaite de ses images. Votre cœur, votre cerveau et votre système nerveux ne fonctionnent pas à leur pleine capacité si un simple grain de poussière s'y trouve. Il est, de loin, plus important encore pour l'esprit, qui traite des choses spirituelles, de rester totalement pur. Autrement, même d'une manière temporaire, il ne peut se souvenir des vies antérieures ou voir, comme le fit le Bouddha, des êtres mourir et renaître en fonction de leur kamma. Plus important encore, il ne peut détruire toutes les impuretés, il ne s'agit pas de spéculation intellectuelle, mais de voir avec un esprit pur, propre et bien concentré.

Dans le quatrième jhana seulement, l'équanimité, la pleine conscience et l'uni-fixation sont assez puissantes pour accomplir ces exploits. Une fois que vous en sortez - comme de n'importe quel jhana, à ce sujet -, l'esprit tend à perdre de sa force et de son pouvoir. Plus vous restez longtemps hors du jhana, plus sa force et son pouvoir faiblissent, jusqu'à ce que les obstacles reviennent avec toute leur force. Alors, votre esprit se retrouve presque semblable à ce qu'il était avant que vous parveniez au jhana. Il vous en reste quelque chose, mais sans sa pleine vigueur ni son plein pouvoir.

Cela correspond à ce qui se passe quand vous escaladez une montagne. Tout en haut, vous avez une vue large et immense sur la campagne environnante. Le monde paraît vaste. Tant que vous y restez, vous pouvez contempler les environs aussi loin que votre vue et la visibilité le permettent. Si vous descendez, ne serait-ce que d'un pas, vous perdez cette vue. Elle n'est plus la même. Ensuite, plus vous descendez, plus elle se rétrécit.

De même, tant que vous êtes dans le quatrième jhana, la clarté, la pureté, la stabilité, l'absence de souillures, la transparence, l'équanimité et l'imperturbabilité de l'esprit demeurent. Quand vous en sortez, elles faiblissent, puis finissent par être perdues.

L'absence de trace, la non-adhérence et la

vacuité

Malgré votre maîtrise des jhanas, vous finissez par les perdre. Cela vient de ce que les conquêtes jhaniques sont impermanentes. Tout, même votre jhana si longtemps recherché, est impermanent! Vous réalisez que tout fonctionne dans les limites d'une impermanence omniprésente. Ce qui est perdu est perdu pour toujours - et totalement disparu. Aucune trace ne subsiste. C'est une expérience de l'« absence de trace ». Vous pouvez vous en rendre compte directement dans le jhana, puis d'une manière conceptuelle, quand vous le révisez.

L'esprit concentré peut pénétrer l'impermanence à trois niveaux: l'apparition, la culmination et la disparition. Ce sont les trois stades de chaque instant d'impermanence dans le corps, dans les sensations, les perceptions, les formations volitives et la conscience. Ils se produisent dans votre esprit concentré comme des graines de moutarde tombant sur une poêle brûlante. Votre expérience se brise en fragments minuscules, avec un crépitement. Elle pourrait être comparée à une goutte d'eau qui tombe sur une poêle brûlante. La goutte éclate et s'évapore rapidement, sans laisser aucune trace derrière elle. Bien que vous sachiez déjà que tout est impermanent, c'est la première fois que vous l'expérimentez avec cette intensité, à son niveau le plus subtil.

Perdre d'une manière répétée ce que vous avez acquis est très frustrant. C'est l'insatisfaction (dukkha). Le désir est la colle qui fait adhérer les pensées, les idées, les sensations et les perceptions à l'esprit. Vous voyez avec l'œil de la sagesse que cette colle, attaquée par l'impermanence omniprésente, sèche et faiblit. Sa force disparaît. À ce stade, rien n'adhère à l'esprit. Cela s'appelle la « non-adhérence ».

Vous réalisez qu'il est impossible de maintenir votre réalisation jhanique. Vous la perdrez toujours en sortant du jhana. Ce sentiment de perte rend votre frustration plus profonde encore. Quel est ce « vous » qui ne cesse de gagner et de perdre tout un monde d'expérience? Il n'existe pas réellement. Il n'existe qu'une expérience qui apparaît et disparaît, qui vient et qui part. Telle

est votre intuition de la réalité de l'absence de soi (anatta). Vous voyez le vide, l'absence de substance dans ce qui a été perdu. Cela s'appelle la « vacuité ».

Cependant, ces intuitions sont peu profondes. Si ces expériences d'absence de trace, de non-adhérence et de vacuité sont superficielles, elles sont néanmoins très utiles.

Utiliser le quatrième jhana

Plutôt que de passer à un état supérieur, vous faites une pause au quatrième jhana. Vous l'*utilisez*. À ce stade, il n'y a pas de transition vers un quelconque état intermédiaire. Les qualités de ce jhana fournissent à l'esprit la meilleure possibilité de voir, dans les cinq agrégats, le niveau le plus subtil de changement. L'esprit est pur, clair et plein de finesse.

Le Bouddha était toujours vigilant. Son esprit était toujours pur, propre, équanime, imperturbable, vif, lumineux et stable. Pourtant, il pratiquait encore le quatrième jhana afin de développer la plus aiguisée et la plus puissante unification de l'esprit. Lorsque vous êtes au plus profond niveau de méditation, vous faites alors l'expérience des changements les plus infimes qui se produisent dans votre corps et votre esprit. Si les mots, les pensées et les concepts s'arrêtent, la sensation de l'impermanence se poursuit. C'est là que vous percevez que le Dhamma n'est pas affecté par le temps. Cela signifie que l'élément du Dhamma enseigné par le Bouddha reste présent. Vous faites cette expérience seulement quand vous êtes attentif et concentré, en méditation profonde.

Cette expérience ne peut être exprimée par des mots. C'est l'état où la loi du Dhamma est présente distinctement dans votre esprit. C'est ici que vous voyez la souffrance, mais vous n'en souffrez pas. Vous pouvez voir la vérité de tous les dhammas, de toutes les sensations, de toutes les consciences, de toutes les pensées et de toutes les per-

ceptions. La vérité que vous voyez en elles est qu'elles s'écoulent toutes à travers la conscience. Elles ne font que passer. Rien n'adhère. L'attention ne s'attache à rien. Elle s'écoule.

Un entraînement rigoureux est requis. Tous les éléments examinés sont nécessaires pour parvenir à une concentration de cette qualité: la vertu, la modération, l'Attention, la compréhension claire, le contentement, l'effort, le choix d'un lieu isolé et la pratique de metta. Étant donné que vous n'êtes pas attaché à ces pensées saines - bien qu'elles soient très agréables -, vous pouvez rester en Attention dans cet état, sans en sortir et sans y être attaché. C'est l'état que vous protégez sans y être attaché.

« Protégeant ce qui a été gagné, ne s'attachant à rien, »

Votre Attention et votre concentration travaillent ensemble pour voir l'impermanence, l'insatisfaction et l'absence de soi de ces facteurs jhaniques eux-mêmes, qui ne sont pas des pensées mais des actions dynamiques ou des activités dans l'esprit et le corps. L'esprit peut facilement en prendre conscience quand elles se produisent. En réalité, en jhana, elles sont plus claires et plus visibles qu'à n'importe quel autre moment.

Même après être sorti du jhana, vous vous souvenez des facteurs qui y étaient présents. Mais, alors, ce dont vous avez fait l'expérience est parti. Réfléchir sur l'impermanence, l'insatisfaction et l'absence de soi de ces facteurs est d'autant plus efficace tandis que vous les vivez - ni avant ni après.

Pendant que vous faites l'expérience réelle de l'impermanence de toute chose, vous en avez la meilleure expérience. Ce que vous faites, avant ou après, c'est intellectualiser ou philosopher en utilisant la logique et la raison.

Le Vénérable Bouddhaghosa est sans doute l'enseignant le plus important d'autrefois. Il a écrit le grand compendium du bouddhisme Theravada, appelé le *Visuddhimagga*, ou « Chemin de la purification ». Il y fait remarquer que l'un des buts du jhana est de brûler les facteurs qui s'y opposent. Vous ne pouvez pas les brûler en y pensant. Vous ne brûlez les choses que lorsqu'elles sont vraiment présentes.

Les impuretés « entrent » et « sortent ». Elles entrent dans l'esprit et y fermentent, devenant toujours plus puissantes. Puis elles en sortent avec encore plus de force. Elles se manifestent par des mots durs, des actions méchantes et des tempêtes émotionnelles. En jhana, vous brûlez directement ces entrées et ces sorties. Les impuretés sont loin dans les profondeurs de votre subconscient, mais, pendant le jhana, elles montent au niveau conscient par petites doses insidieuses.

L'état jhanique est très calme, paisible et tranquille. Votre concentration, avec l'Attention et l'équanimité purifiées, peut atteindre ces mouvements d'entrée et de sortie, et les déraciner. Elle n'est pas entravée par des réactions émotionnelles. Si vous cherchez à faire la même chose hors du jhana, vous tenterez simplement de vous servir de votre pensée logique, rationnelle, pour les éliminer - et vous n'y parviendrez pas. En revanche, vous pouvez les brûler ou les éliminer quand vous êtes dans un état de concentration profonde. C'est le moment où l'esprit est apte à éradiquer les impuretés. Pour qu'elles brûlent, elles doivent apparaître dans l'esprit. Elles doivent être brûlées pendant qu'elles apparaissent - ni avant ni après.

Par d'autres façons, le jhana peut vous aider à brûler les influences mauvaises hors de l'esprit. Parfois, tandis que vous écoutez le Dhamma, votre esprit peut entrer en concentration profonde. Vous pouvez voir la signification du Dhamma, voir la signification de la vie, et, pendant que vous êtes là, assis, à cet endroit même, arracher les racines de l'avidité, de la haine et de l'illusion mensongère. C'est la raison pour laquelle, quand le Bouddha enseignait, nombreux étaient ceux - moines, nonnes, hommes et femmes - qui atteignaient des niveaux d'illumination. Quand l'esprit est libéré des obstacles et des autres irritants psychiques, ces états mentaux deviennent aussi clairs que du cristal.

Vous pourriez même vous rappeler quelque chose, comme ce que vous lisez en ce moment. Cela arrive à tout le monde: tandis que vous écoutez un exposé, vous en perdez le fil ; pendant un moment, votre esprit n'est plus avec

l'exposé, il est quelque part ailleurs, profondément occupé à autre chose. Après quoi, il revient. Pendant que votre esprit pensait à autre chose, vous n'entendiez plus du tout l'orateur.

Le même processus mental peut se produire pendant que vous écoutez un exposé sur le Dhamma. Alors que l'orateur parle, votre esprit plonge dans la signification profonde des mots qu'il prononce. Vous voyez la nature intrinsèque des choses qu'il dit. Le Dhamma devient parfaitement clair. Vous réalisez la perfection de l'enseignement à travers une petite fenêtre de vision dans la clarté et la pureté du Dhamma. Pendant que cette réalisation apparaît, votre esprit fait l'expérience de la pureté parfaite du Dhamma et vos doutes s'évanouissent.

À ce moment, vous passez sur le sentier de l'« entrée dans le courant ».

1. Les jhanas immatériels

Vous n'avez nul besoin des jhanas immatériels pour parvenir à la libération. Seule la pratique du Noble Sentier Octuple est essentielle. Toutefois, la pratique des jhanas immatériels peut contribuer à la croissance du calme et de la vision intérieure. Ils peuvent embellir la perfection spirituelle d'un méditant, ce qui explique pourquoi le Bouddha les a inclus dans sa discipline. Si vous êtes enclin à les développer, ces options s'ouvrent à vous.

Les quatre arupas

Les quatre jhanas immatériels sont appelés *arupas*, ou « libérations immatérielles paisibles transcendant la forme matérielle ». À l'opposé de leurs prédécesseurs, ils ne sont pas numérotés, mais sont désignés par le nom des sphères objectives dans lesquelles ils se manifestent: la sphère de l'espace sans limite, la sphère de la conscience sans limite, la sphère de la vacuité et la sphère de ni perception ni non-perception. Ils sont nommés « immatériels », ou « sans forme », pour deux raisons: premièrement, ils sont atteints quand est dépassée toute perception de forme matérielle (*rupa*), y compris la forme matérielle subtile du signe de contrepartie de l'objet de méditation (voir le chapitre 10) ; deuxièmement, ils sont la contrepartie subjective des plans d'existence immatériels.

Le mouvement de tout jhana inférieur vers le suivant nécessite l'élimination des facteurs jhaniques les plus grossiers. La purification de la conscience qui en résulte traduit des changements réels dans la composition des états. Cependant, lorsque vous vous élevez du quatrième jhana au premier jhana immatériel, et d'un jhana immatériel à un autre, les facteurs qui les composent ne changent pas. Le quatrième jhana et les quatre réalisations sans forme ont exactement les mêmes facteurs de conscience. Dans chaque

réalisation supérieure, si les facteurs sont plus subtils, plus paisibles et plus sublimes, ils ne diffèrent ni en nombre, ni dans leur nature essentielle.

Vous vous élevez d'un état sans forme à un autre en changeant l'objet de concentration, non pas en éliminant ou en remplaçant des facteurs. Les cinq états contiennent les deux mêmes facteurs jhaniques: l'uni-fixation et la sensation « ni agréable ni désagréable ».

Le premier arupa : la base de l'espace sans limite

Les quatre états sans forme doivent être réalisés dans l'ordre. La motivation qui vous conduit à rechercher les états immatériels est une reconnaissance claire des dangers que comporte la matière physique grossière. Vous pouvez également éprouver de la répulsion à son égard, en considérant les nombreuses souffrances qui accablent votre corps - les maladies oculaires ou auditives, et toutes les autres.

Si vous voulez échapper à ces dangers, vous devez tout d'abord atteindre les quatre jhanas matériels. Vous entrez dans le quatrième en prenant pour objet n'importe quel kasina, excepté celui de l'espace limité (voir le chap. 9). À ce stade, si vous vous êtes élevé au-dessus de la matière grossière, vous n'avez pas encore entièrement transcendé toute forme matérielle. Lumineux par lui-même, le signe de contrepartie, qui est l'objet de votre jhana, reste une forme matérielle. Pour parvenir aux réalisations sans forme, vous devez avoir une véritable aspiration à vous élever au-dessus de la matérialité du kasina. La matérialité du signe de contrepartie est la contrepartie de la matière grossière. Elle partage ses défauts.

Pourquoi devriez-vous avoir peur de la matière physique ordinaire? Bouddhaghosa nous offre une comparaison. Supposez qu'un homme craintif soit poursuivi par un serpent dans la forêt. Il fuit. Plus tard, il voit quelque chose qui ressemble au serpent, par exemple une feuille de palmier avec des stries, une plante rampante, une corde, une fissure dans le sol... Il prend peur,

il est anxieux. Il ne veut pas regarder.

Vous pouvez être effrayé en voyant le danger dans la matière grossière, comme l'homme face au serpent. Vous pouvez la fuir et vous échapper en parvenant au quatrième jhana. Mais vous pouvez observer que la matière subtile du kasina est la contrepartie de la matière grossière et ne pas vouloir la regarder.

Une fois que vous avez généré un désir fort d'atteindre les jhanas immatériels, vous devez mener à bien les cinq phases de la maîtrise du quatrième jhana, apprises dans le chapitre II. Ensuite, après avoir émergé du quatrième jhana, vous percevez ses défauts ainsi que les avantages du niveau supérieur de réalisation.

Ses défauts sont les suivants:

- il a un objet dont la forme est matérielle ; il reste relié à la matière grossière ;
- il est encore proche du bonheur, un facteur du troisième jhana ;
- il est plus grossier que les jhanas immatériels.

Vous considérez alors la « base de l'espace sans limite » comme plus paisible et plus sublime que le quatrième jhana, et plus sûrement éloignée de la matérialité. La méthode pour atteindre ce premier état est d'agrandir mentalement le kasina, « à la limite de la sphère du monde, ou aussi loin que vous le voulez ». Ensuite, vous le retirez en portant exclusivement votre attention sur l'espace qu'il couvrirait.

Le kasina physique initial a fourni le signe préliminaire de concentration. Vous avez focalisé votre esprit sur ce kasina et vous l'avez maintenu jusqu'à ce que l'image mentale, ou signe d'apprentissage, apparaisse. Ainsi mémorisée, l'image mentale a été perçue aussi clairement que l'objet physique. La concentration sur ce signe d'apprentissage a fait apparaître le signe de contrepartie. Cette image conceptuelle a été utilisée comme objet

pour la concentration d'accès et pour les jhanas matériels.

Après être entré dans chacun d'entre eux, vous apprenez à étendre peu à peu le signe visualisé vers l'extérieur en lui faisant couvrir une superficie de plus en plus vaste - jusqu'à un système cosmique, ou plus. Désormais, pour atteindre la base de l'espace sans limite, vous devez retirer le kasina et ne prêter attention qu'à l'espace que vous lui avez fait couvrir.

« Quand il le retire,

il ne le replie pas comme un tapis

ni ne le sort comme on sort un gâteau d'une boîte.

C'est simplement qu'il ne l'avise pas, n'y porte pas attention, ou ne le révise pas; c'est lorsqu'il ne l'avise pas ne lui porte pas attention, ni ne le révise, mais porte son attention exclusivement sur l'espace qu'il touchait [le considérant] comme "espace, espace ", que l'on dit qu'il "retire le kasina".

»

En prenant pour objet l'espace restant après que le kasina a été enlevé, vous l'avisez en tant qu'« espace sans limite, espace sans limite », ou simplement comme « espace, espace ». Vous l'attaquez avec la pensée initiale et soutenue. Vous effectuez cette pratique encore et encore, en la développant d'une manière répétée, jusqu'à ce que le concept parvienne à maturité. Quand votre développement est mûr, un moment nouveau de conscience apparaît, avec l'espace sans limite pour objet.

« Avec le complet dépassement des perceptions de la matière,

avec la disparition des perceptions de résistance, sans aucune attention aux perceptions de diversité, conscient de l'"espace sans limite", il entre et demeure

dans la sphère consistant en l'espace sans limite. »

Dans cette formulation, plusieurs phrases méritent un éclaircissement:

- « avec le complet dépassement des perceptions de la matière » signifie que vous transcendez toutes les perceptions matérielles, à la fois la perception ordinaire du kasina physique et celle de son signe subtil de contrepartie. Vous

avez ainsi délaissé les objets mentaux que vous utilisiez pour parvenir aux jhanas matériels et pour les maintenir ;

- « avec la disparition des perceptions de résistance » : toute perception physique contient un contact des organes sensoriels avec un objet sensoriel. Une faible résistance se produit toujours, un moment pendant lequel l'impact est senti. Vous laissez également cela derrière vous ;

- « sans aucune attention aux perceptions de diversité » : d'ordinaire, à chaque fois que vous percevez quelque chose, vous faites une distinction entre cet objet et toutes les autres perceptions. Vous découpez en morceaux votre monde expérientiel. Vous abandonnez également ce sentiment de la diversité ;
- « espace sans limite » : étant donné qu'il n'existe pas de perceptions séparées, aucune limite de l'espace ne peut être perçue. Il n'y a ni « commencement » ni « milieu » ni « fin ». L'espace est illimité.

Des moments de conscience distincts en résultent, qui portent des noms différents en pali. Il y a trois ou quatre moments de concentration d'accès, qui restent en contact avec les sens physiques et qui sont caractérisés par l'équanimité. Le moment d'engagement total dans la sensation subtile de l'espace sans limite s'ensuit.

Un mot sur le kasina de l'espace limité, car il s'agit d'un point délicat. Vous pouvez utiliser n'importe quel kasina, excepté celui de l'espace limité - réservé à la représentation de tous les espaces limités. En général, les méditants se concentrent sur l'espace dans la fissure d'un mur, un trou de

serrure, une fenêtre ou quelque chose de ce genre. Le but de l'exercice est d'agrandir votre objet de méditation jusqu'à ce qu'il remplisse et représente l'espace sans limite. Vous ne pouvez pas agrandir l'espace limité jusqu'à ce qu'il représente l'espace sans limite. Limité signifie bien limité. Cet objet de méditation ne fonctionnera pas pour cet exercice.

Le deuxième arupa : la base de la conscience sans limite

Pour atteindre le deuxième arupa, vous devez tout d'abord parvenir à la pleine maîtrise du premier, puis voir ses imperfections. Le premier reste proche des jhanas matériels, et il est moins paisible que les réalisations supérieures. Vous réfléchissez à ces inconvénients jusqu'à ce qu'ils deviennent réels pour vous. Alors, l'esprit développe naturellement de l'indifférence à l'égard du premier arupa et vous tournez votre attention vers le deuxième.

« En surmontant complètement la base consistant en l'espace sans limite, conscient de la "conscience sans limite", il entre et demeure dans la base de la conscience sans limite. »

Vous vous focalisez sur la conscience qui connaît l'espace sans limite. Cette conscience est également sans limite voire plus pure. Vous l'avisez en tant que « conscience sans limite », ou simplement « conscience, conscience ». Votre objet est la conscience, et vous gardez toujours en tête cette nature sans limite, infinie.

Ces pensées sont des pensées conscientes normales, et vous vous tournez vers elles encore et encore. Vous vous répétez encore et encore: « conscience, conscience ». Les empêchements sont contenus et l'esprit entre dans la concentration d'accès. Vous continuez de cultiver le signe de contrepartie qui en résulte. Il s'ensuit un moment d'engagement total dans la « sphère de la conscience sans limite ».

Le troisième arupa : la base de la vacuité

Pour atteindre l'arupa suivant, ou base de la vacuité (ou du rien), il vous faut maîtriser la base de la conscience sans limite. Ensuite, après l'avoir

révisée, vous parvenez à la conviction que cette réalisation est imparfaite du fait de sa proximité avec la sphère de l'espace sans limite. Comparée au jhana supérieur suivant, elle est grossière. En reconnaissant ces imperfections, vous mettez fin à votre attachement. Vous percevez que la base de la vacuité est plus paisible. La formule est :

« En surmontant complètement la base consistant en la conscience sans limite, conscient "qu'il n'y a rien", il entre et demeure dans la sphère consistant en la vacuité. »

Pour vous concentrer sur la base de la vacuité, vous portez votre attention sur la non-existence, le vide et l'isolement de la base de l'espace sans limite. La conscience de l'espace sans limite a constitué une expérience, puis est passée. Elle n'est plus présente dans votre esprit. Vous prêtez attention à cette absence. L'espace sans limite ne contenait rien. C'est également une absence. Vous portez votre attention sur cette absence.

Le *Visuddhimagga* l'explique ainsi: un moine voit un groupe de moines assemblés dans une salle. Ensuite, il s'en va. Quand il revient, les moines sont partis. Il ne pense pas aux moines ni à l'endroit où ils sont allés. Il se concentre simplement sur leur absence actuelle, sur le vide de la salle.

Vous portez attention à cette absence, encore et encore. Vous vous dites : « Il n'y a rien, il n'y a rien », ou : « vide, vide », ou: « vacuité, vacuité ». Les obstacles sont maîtrisés. La concentration d'accès s'ensuit. Vous continuez de vous centrer sur le signe subtil de contrepartie qui remplace les pensées conscientes. Quand cette pratique est mûre, un moment d'engagement total apparaît, une conscience « appartenant à la base de la vacuité ».

La base de la conscience sans limite et celle de la vacuité sont toutes deux en relation avec la conscience de la base de l'espace sans limite. Mais elles le sont d'une façon opposée. Le deuxième arupa objective positivement cette base en se focalisant sur son contenu: la conscience, ou présence d'esprit, qui emplit cet espace infini. Le troisième arupa se focalise sur son absence de contenu.

La « base de la conscience sans limite » qui doit être surmontée est à la fois le deuxième jhana immatériel et son objet.

Le quatrième arupa : la base de ni perception ni non-perception

Si vous décidez d'aller plus loin et d'atteindre le quatrième et dernier arupa, vous devez tout d'abord accomplir les cinq phases de la maîtrise de la base de la vacuité. Ensuite, vous contemplez les imperfections de cette réalisation et la supériorité de la base de « ni perception ni non-perception ». Vous pouvez également réfléchir au caractère insatisfaisant, inhérent à la perception. Vous pouvez penser: « La perception est une maladie. La perception est un furoncle. La perception est une épine. L'état de ni perception ni non-perception est plus paisible. Il est sublime. » Cela met fin à votre attachement au troisième arupa et éveille un désir d'atteindre le suivant.

Le quatrième arupa a pour objet les quatre agrégats mentaux qui constituent la réalisation de la base de la vacuité : la sensation, la perception, les formations mentales et la conscience. Le deuxième arupa avait pris pour objet la conscience appartenant au premier arupa. De même, le quatrième arupa prend pour objet la conscience du troisième et les états associés.

En vous focalisant sur ces quatre agrégats mentaux, vous avisez cet état en tant que « paisible, paisible ». Vous le révisez, le stimulez avec vitakka et en maintenez la pensée avec vicara. Les obstacles sont maîtrisés. L'esprit entre dans la concentration d'accès. Vous passez ensuite à un engagement total dans la base de ni perception ni non-perception.

« En surmontant complètement la base consistant en la vacuité, il entre et demeure dans la base consistant en ni perception ni non-perception. »

Vous atteignez le quatrième arupa en passant au-delà de la base de la vacuité. Néanmoins, cette quatrième réalisation a la troisième pour objet. Vous atteignez le quatrième arupa en vous focalisant sur la base de la vacuité

en tant que « paisible, paisible ».

Comment pouvez-vous surmonter la base de la vacuité si vous y portez votre attention? Le *Visuddhimagga* donne une réponse: bien que vous fassiez de l'aspect paisible du troisième arupa l'objet de votre attention, vous n'avez aucun désir de l'atteindre, car vous avez déjà décidé que le quatrième arupa est plus paisible et plus sublime encore.

Bouddhaghosa prend l'exemple d'un roi qui, tandis qu'il parcourt une rue de la ville, voit des artisans au travail. S'il admire leur savoir-faire, il ne veut pas lui-même devenir un artisan. Il est conscient des avantages supérieurs attachés à son rang.

L'appellation « base de ni perception ni non-perception » évoque la nature abstruse de ce jhana : d'un côté il lui manque la perception grossière, de l'autre il conserve une certaine perception subtile. Dénué de perception grossière, il ne peut remplir la fonction majeure de la perception, qui est le discernement des objets. Aussi ne peut-on dire qu'il y ait perception. Cependant, il conserve une perception très subtile. Aussi ne peut-on dire qu'il soit sans perception. La perception, la sensibilité, la conscience, le contact et les facteurs mentaux restants persistent, mais ils sont réduits aux subtilités les plus fines. Ce jhana est également dénommé « réalisation avec formations résiduelles ».

L'anecdote suivante en illustre la signification. Un novice salit un bol avec de l'huile. Un moine plus âgé lui demande d'apporter le bol pour servir le gruau. Le novice répond: « Vénérable, il y a de l'huile dans le bol. » Le moine lui dit: « Apporte l'huile, novice. Je la verserai dans un récipient. » Le novice répond: « Il n'y a pas d'huile, Vénérable. » Dans les deux cas, les dires du novice sont vrais. Il n'y a pas suffisamment d'huile pour remplir le récipient, mais il n'y a pas une absence totale d'huile car il en reste un peu dans le bol.

Avec ce quatrième jhana sans forme, l'esprit a atteint le plus haut niveau de développement possible en direction de la sérénité. La conscience a atteint

le degré de concentration le plus intense. Elle est devenue si subtile et si pure qu'elle ne peut plus être décrite en termes d'existence ou de non-existence. Pourtant, comme nous le verrons, même cette réalisation reste un état relevant du monde. Du point de vue bouddhiste, elle doit finalement céder la place à la « vision intérieure ». Seule la vision intérieure mène à la véritable libération. Nous traiterons ce thème dans le dernier chapitre.

1. Les jhanas supramondains

Il est dit que quatre stades composent le processus d'illumination supramondain : l'entrée dans le courant, l'unique retour, le non-retour et l'état d'arahant. Ils se présentent selon cet ordre.

Dans ce chapitre, nous examinerons chacun d'entre eux. Vous parvenez aux jhanas supramondains lors de l'entrée dans le courant.

Ceux qui atteignent les jhanas mondains réfrènent les obstacles, mais ils ne les détruisent pas. Tant qu'elles ne perdent pas leur réalisation jhanique, ces personnes vivent heureuses. En revanche, celles qui parviennent aux jhanas supramondains détruisent les obstacles ainsi que les entraves.

Les personnes qui atteignent seulement les jhanas mondains peuvent encore désirer « renaître dans les royaumes de Brahma », ce qui signifie bénéficier de circonstances meilleures que celles qu'elles connaissent à présent. Elles peuvent encore nourrir l'espoir d'un soi futur, différent, meilleur que dans leur état actuel. Mais ceux qui parviennent aux jhanas supramondains annulent tout désir de naître dans un corps ou sous une quelconque forme. Il est écrit que si un méditant parvient aux jhanas supramondains sans atteindre la pleine illumination, il renaîtra un nombre de fois limité, et uniquement sur des plans d'existence supérieurs.

Le stade final du chemin est la sagesse de la libération complète. Tous ceux qui parviennent à l'un des stades d'illumination atteignent cet état en concentration jhanique supramondaine. Parvenir à la pleine illumination met fin à la renaissance.

Le noble sentier supramondain

Les jhanas supramondains sont également appelés le noble sentier supramondain. Vous avez commencé votre pratique avec le Noble Sentier

Octuple mondain. Un certain doute restait dans votre esprit. Quand vous surmontez ce doute, vous voyez la vérité par vous-même et vous accédez au Noble Sentier Octuple supramondain. Dès lors et jusqu'à ce que vous atteigniez l'illumination complète, vous suivez le niveau supramondain du Noble Sentier Octuple.

Chaque facteur possède deux aspects: l'aspect mondain est « soumis aux impuretés, appartient au domaine du mérite et mûrit dans le fondement de l'existence » ; l'aspect supramondain est « noble, sans impuretés, supramondain, et un facteur du chemin ».

Au niveau mondain du sentier, vous devez déjà développer la compréhension juste, l'intention juste, la parole juste, l'action juste, les moyens d'existence justes, l'effort juste et l'Attention juste pour parvenir à la concentration juste. Maintenant, chacun de ces aspects doit être développé entièrement, jusqu'au niveau supramondain. L'unification supramondaine de l'esprit est un état noble, sans tache, qui abolit toute condition mentale malsaine.

Les progrès sur le Noble Sentier Octuple peuvent être approximativement divisés en quatre phases ; chacune correspond à un niveau de réalisation jhanique :

- les personnes ordinaires *non instruites* sont bloquées par les obstacles et les entraves ; en général, elles n'ont aucune connaissance personnelle des jhanas ;
- les personnes ordinaires *instruites* accèdent au sentier mondain; si elles utilisaient les jhanas, il s'agirait des jhanas mondains, dans lesquels les obstacles sont tenus à distance, mais pas éliminés de l'esprit ;

- les *nobles disciples* ont accédé au noble sentier supramondain ; ils utilisent les jhanas supramondains pour éradiquer les entraves qui maintiennent les obstacles en place et

les lient au samsara ;

- les *arahants* ont achevé leur travail ; ils ont éliminé les entraves et ils utilisent les jhanas comme des « résidences agréables ».

Toutes les marches du Noble Sentier Octuple sont des états mentaux. Cela est vrai aussi bien pour les expressions mondaines que supramondaines du sentier. Quand vous voyez profondément, sous la forme d'une expérience réelle, avec votre propre œil de sagesse, que toutes les choses conditionnées sont impermanentes, votre état mental change. Votre compréhension superficielle de l'impermanence devient une compréhension profonde, et vous parvenez au sentier d'entrée dans le courant. À partir de ce point, le Noble Sentier Octuple devient le noble sentier supramondain, et vous commencez à démolir les ponts qui relient cette vie à la suivante.

Anéantir le doute

Pour parvenir à l'entrée dans le courant, vous devez anéantir le doute, considéré à la fois comme un obstacle et une entrave. Quand vous parvenez aux jhanas mondains, vous réprimez le doute, mais quand vous parvenez à l'entrée dans le courant, vous le détruisez. Il est plus facile de l'anéantir si vous l'avez affaibli. Pour entrer en jhana, vous avez appris à le contourner. Cela l'a suffisamment affaibli pour que vous le soumettiez à l'examen de l'Attention et le réduisiez en cendres pour toujours.

Il existe deux types de personnalités auxquelles le doute crée moins de problèmes : •

le premier type, le disciple de la foi, est une personne dont le véhicule

principal pour parvenir à l'illumination est la foi. Il suit un sentier de dévotion fondé sur une foi profonde dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha. Du fait de cette foi solide, il peut parvenir au sentier d'entrée dans le courant sans atteindre aucun jhana mondain. Sa foi lui permet d'anéantir le doute ;

- le second type, le disciple du Dhamma, ou disciple de la sagesse, est une personne dont le véhicule principal est une compréhension profonde du Dhamma. Il utilise l'intellect avec intensité. Sa raison le conduit à la compréhension profonde, sans mots, qui est la vraie sagesse. Il peut parvenir au sentier d'entrée dans le courant par l'unique moyen de la vision intérieure, sans passer par le jhana. Sa vision intérieure lui permet d'anéantir le doute.

Seuls ces deux types de personnalités peuvent directement aller aux jhanas supramondains pour détruire les entraves. Les autres ont besoin des jhanas mondains pour, dans un premier temps, les affaiblir.

Appartenez-vous à l'un ou à l'autre de ces types? Soyez honnête. Et qu'arrive-t-il à ceux qui n'en font pas partie? Ont-ils une chance de parvenir à la libération? La réponse est un « Oui! » retentissant. Les jhanas sont précisément faits pour cela.

Les stades du noble sentier supramondain

Chacun des quatre stades du noble sentier supramondain est divisé en une étape de « sentier » et une étape de « réalisation ». Toutes deux possèdent des caractéristiques propres. À chaque stade, une réalisation spécifique marque le début de l'étape « sentier » et une autre indique la « qualification » pour l'étape de « réalisation ». Chaque stade est défini par l'élimination d'une ou de plusieurs entraves. L'ordre de leur destruction dépend du type de personnalité. Les disciples de la foi anéantissent les entraves dans un certain ordre, ceux du Dhamma dans un autre.

L'Abbidhamma Pitaka est un ouvrage ancien qui fournit une analyse détaillée des principes gouvernant les processus physiques et mentaux. C'est un exposé érudit de la matière doctrinale contenue dans les suttas, effectué

d'une manière systématique par des classements thématiques et de nombreuses listes.

Dans les textes de l'*Abbidbamma*, il est parfois suggéré que les étapes « sentier » et « réalisation » peuvent apparaître très vite, presque simultanément. J'ai le sentiment que chaque étape peut prendre un moment, une vie ou bien n'importe quelle durée intermédiaire. D'après ces textes, la réflexion sur ce qui est accompli à chaque étape du chemin est très importante, ce qui réclame du temps pour la mener à bien. De plus, certains textes évoquent une comparaison entre les quantités de mérites acquises, selon que les offrandes sont faites à une personne située à l'une ou à l'autre de ces étapes. Pour moi, cela signifie qu'on y reste assez longtemps pour qu'elles se distinguent l'une de l'autre.

D'après d'autres suttas, l'étape « sentier » apparaît en premier; ensuite, le méditant l'assimile, la développe et la cultive avant d'atteindre l'état de réalisation. Cela signifie qu'il faut du temps pour assimiler, cultiver et développer le sentier avant d'atteindre l'état de réalisation. Même si la réalisation paraît instantanée, la personne doit néanmoins atteindre tout d'abord le sentier, puis parvenir à la réalisation. Parvenir à la fois au sentier et à la réalisation est impossible. Jamais cette possibilité n'est mentionnée dans un quelconque sutta.

Quand vous pratiquez le noble sentier supramondain, vous devenez l'un des « huit nobles disciples du Bouddha ». Celui qui accède au Noble Sentier Octuple au niveau supramondain est un « noble disciple ». C'est le stade où « ses entraves s'effacent ». Une telle personne a déjà atteint au moins l'entrée dans le courant avec une concentration jhanique au niveau supramondain.

À chaque étape de chaque stade, il est important d'examiner le processus. Les textes anciens précisent quatre sujets de réflexion : les impuretés détruites, celles restant à traiter, le chemin menant à cette destruction et la réalisation qui en a résulté.

L'entrée dans le courant

Le premier jhana supramondain détruit les trois premières entraves: la croyance en un soi permanent, le doute et l'attachement aux rites et aux rituels. L'ordre selon lequel ces entraves sont éliminées dépend de votre personnalité. Si votre chemin est la foi, vous anéantirez tout d'abord le doute en atteignant le sentier d'entrée dans le courant. Si votre chemin est la sagesse, vous détruirez tout d'abord la notion de soi. La description suivante suit la première option.

- *Le sentier:* à cette étape de l'entrée dans le courant, vous « atteignez le Dhamma, comprenez le Dhamma et pénétrez le Dhamma ». Vous dépassez le doute, vous vous débarrassez de la perplexité, vous gagnez l'intrépidité et vous vous établissez dans l'enseignement du Bouddha sans dépendre des autres. Jusqu'alors, votre doute était tenu à distance par la joie du deuxième jhana. Mais c'est à ce niveau que vous expérimentez la disparition totale du doute. Il ne reste aucune trace de vos incertitudes précédentes concernant le Bouddha, le Dhamma, le Sangha et la vertu.

Alors vous poursuivez la pratique du Noble Sentier Octuple au niveau supramondain. Votre croyance en la possibilité d'atteindre la libération en observant des rites et des rituels disparaît sans laisser de trace. Vous vous rendez compte qu'aucun rituel accompli dans le passé n'aurait pu vous apporter la connaissance que vous avez atteinte. Seules la pratique du Dhamma et l'obtention de la concentration juste en sont la cause.

- *La réalisation* : vous parvenez à la réalisation de l'entrée dans le courant quand vous surmontez la croyance en un soi séparé. Une impression de « je » subsiste dans l'esprit, mais vous ne la prenez pas au sérieux.

Cette conscience stimule votre confiance dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha - les disciples qui devinrent nobles en suivant le Bouddha et son enseignement. Désormais, vous avez la certitude que la vie existe avant la naissance présente, que des êtres ont suivi le che-min du Bouddha et sont parvenus à la libération de la souffrance.

Avec la confiance, la force de votre foi et la compréhension claire qu'il n'y a pas de soi, vous avancez. Vous prêtez attention à la nature impermanente de vos expériences physiques et mentales. Vous vous souvenez que toutes vos expériences passées ont changé. De même, toutes les expériences physiques et mentales du futur changeront également. Toutes les expériences passées, présentes et futures apparaissent et disparaissent. Vous comprenez que les cinq agrégats - la forme, les sensations, les perceptions, les pensées et la conscience sensorielle - sont tous de même nature, apparaissant et disparaissant, et qu'ils sont tous dus à des causes et à des conditions. Quand ces conditions changent, ils disparaissent.

Sachant que la naissance existe avant et après la mort, la peur apparaît. Vous réalisez que si vous ne vous libérez pas immédiatement de la souffrance, vous renaîtrez. Vous souffrirez des mêmes douleurs, tracasseries, chagrins et désespoirs. Peut-être ressentez-vous la peur de mourir sans vous être libéré de toute cette souffrance. Sachant cela, vous souhaitez vous libérer totalement du samsara. Vous ne voulez plus jamais renaître.

L'unique retour

Le deuxième jhana supramondain affaiblit votre addiction au plaisir des sens et à l'aversion.

- Le sentier:* maintenant, vous voyez constamment les cinq agrégats, chaque évènement minuscule, dans chaque respiration. Vous vous rendez compte que toute apparition d'une intention dans votre corps et dans votre esprit implique tous les agrégats. Étant donné qu'ils sont impliqués dans chaque chose et dans tout ce que vous faites intentionnellement, vous voyez leurs composants infimes en un état de flux permanent. Ils changent sans jamais rester stables une seule fraction de seconde. Quand la part grossière de votre avidité disparaît, vous entrez dans l'étape « sentier » de « celui qui ne revient qu'une fois ».
- La réalisation:* quand la part grossière de votre animosité disparaît, vous entrez dans l'étape « réalisation » de « celui qui ne revient qu'une fois ».

Si vous étiez enclin à la haine, la première entrave à surmonter est la part grossière de, l'avidité. Si vous étiez plutôt enclin à l'avidité, vous surmonterez tout d'abord la part grossière de la haine. Quelle qu'elle soit, l'entrave prédominante sera surmontée en dernier. Remarquez que nous disons la « part grossière » de la colère et du désir. La part subtile de chaque entrave demeure.

Le non-retour

Le troisième jhana supramondain anéantit pour toujours l'addiction au plaisir des sens et l'animosité. Un méditant pourra détruire tout d'abord l'avidité à

l'égard des plaisirs des sens. Un autre pourra détruire tout d'abord la haine. Comme précédemment, cette différence provient du tempérament et du caractère de la personne.

- *Le sentier:* avec plus de vigueur, de courage, de confiance et de clarté que jamais, vous pratiquez le Noble Sentier Octuple au niveau supramondain. Quand l'amitié- bienveillance, la compassion, la joie qui naît de celle des autres et l'équanimité, qui ont commencé à se développer en atteignant le premier jhana, arrivent à maturité, le niveau subtil de l'aversion disparaît de votre esprit. À ce moment, vous accédez au sentier de « celui qui ne revient jamais ».
- *La réalisation :* lorsque les derniers restes de l'avidité à l'égard des plaisirs sensoriels disparaissent pour toujours, vous réalisez l'état de « celui qui ne revient jamais »,

L'arahant

Le quatrième jhana supramondain anéantit les cinq entraves finales: le désir d'existence matérielle, le désir d'existence immatérielle, le sentiment de soi, l'agitation et l'ignorance. Quand on fait le saut de la concentration juste mondaine à la concentration juste supramondaine, l'esprit lumineux peut être, d'une façon permanente, purifié des souillures extérieures. Le résultat est l'état d'arahant.

Le sentier: tout désir d'exister matériellement se dissipe. À mesure

qu'on progresse sur ce sentier, le désir d'existence matérielle et immatérielle, la vanité et l'agitation disparaissent de l'esprit.

- *La réalisation* : le dernier résidu du « fabricant du je » et le dernier brin d'ignorance des Quatre Nobles Vérités sont bannis de l'esprit. À ce stade, on parvient à la réalisation du complet éveil.

Alors cette pensée apparaît: « Épuisée est la naissance, vécue est la vie sainte, fait ce qui devait être fait, rien de plus ne reste à faire. »

À ce moment, on est parvenu à la libération - le but ultime de la pratique bouddhiste -, à la suite d'un processus d'éveil long et difficile.

Tout cela a commencé par la simple observation d'une inspiration et d'une expiration

Notes

[←1]

Nous avons adopté en français le terme de « vision intérieure », qui nous paraît plus large et mieux adapté que ceux de « vision pénétrante » ou d'introspection. Il faut comprendre cette « vision intérieure » comme une faculté ordinairement non développée permettant une introspection objective liée à une claire compréhension de la nature des phénomènes perçus, (*N.d.T.*)

[←2]

Nous avons retenu le mot Attention (écrit avec une majuscule) pour traduire l'anglais *mindfulness* - littéralement « plénitude mentale » - utilisé par l'auteur pour rendre le pali *Sali*. Cette Attention doit être comprise comme distincte de l'attention ordinaire que nous connaissons, et même de l'attention pure comme il apparaît ici même.